खुद से प्रेम करो

21 दिन में अपने आप को
सर्वश्रेष्ठ बनाएँ

लुइस एल. हे

MIRROR WORK का हिंदी अनुवाद

VISIT…

खुद से प्रेम करो

21 दिन में अपने आप को सर्वश्रेष्ठ बनाएँ

लुइस एल. हे

प्रभात प्रकाशन, दिल्ली
ISO 9001:2008 प्रमाणित

उन सबके लिए, जो आईने के जादू की
खुशी का अनुभव करने के लिए तैयार हैं

स्वागत है

'मिरर वर्क' (खुद से प्रेम करो) पर मेरे 21 दिवसीय कोर्स में आप सब प्रियजनों का स्वागत है। यह मेरे लोकप्रिय वीडियो कोर्स 'लविंग योरसेल्फ' (खुद से प्रेम करो) पर आधारित है। अगले तीन हफ्तों में आप सीखेंगे कि कैसे सिर्फ एक आईने में देखकर आप अपने जीवन में बदलाव ला सकते हैं।

'खुद से प्रेम करो'—अपनी आँखों में गहराई से देखना और एफर्मेशंस (दृढ़ वचन) दोहराना—स्वयं से प्रेम करना सीखने और दुनिया को एक सुरक्षित एवं प्रेम करने वाले स्थान के रूप में देखने के लिए मुझे मिला सबसे प्रभावी तरीका है। मैं लोगों को मिरर वर्क (खुद से प्रेम करो) करना तब से सिखा रही हूँ, जब से मैं एफर्मेशंस सिखा रही हूँ। सीधे शब्दों में, जो कुछ भी हम कहते या सोचते हैं, वह एक एफर्मेशन है। आपकी स्वयं से की गई सभी बातें, आपके मन में चल रहे विचार एफर्मेशंस की एक धारा हैं। ये एफर्मेशंस आपके अवचेतन के लिए संदेश हैं, जो सोच और व्यवहार के अभ्यस्त तरीके स्थापित करते हैं। सकारात्मक एफर्मेशंस आपके अंदर उपचारात्मक विचार और सोच का रोपण करते हैं, जो आत्मविश्वास और आत्मसम्मान विकसित करने में तथा मानसिक शांति और आंतरिक खुशी उत्पन्न करने में आपका सहयोग करते हैं। सबसे मजबूत एफर्मेशंस वे होते हैं, जिन्हें आप अपने आईने के सामने जोर से दोहराते हैं। आईना स्वयं के बारे में आपकी भावनाओं को आपके पास प्रतिबिंबित करता है। वह तुरंत आपको एहसास करा देता है कि कहाँ आप स्वयं को रोक रहे हैं और कहाँ आप खुले हुए तथा प्रवाहित हैं। वह आपको स्पष्ट रूप से दिखाता है कि यदि एक खुशियों भरा, परिपूर्ण जीवन चाहिए तो आपको अपने कौन से विचार बदलने की आवश्यकता होगी।

जब आप खुद से प्रेम करना सीखेंगे, तो आप अपने कहे शब्दों और अपने किए कार्यों के प्रति और अधिक जागरूक हो जाएँगे। आप पहले अपना जितना ध्यान रखते थे, उससे कहीं अधिक गहरे स्तर तक अपना ध्यान रखने लगेंगे। जब आपके जीवन में कुछ अच्छा होता है, तो आप आईने के सामने जाकर कह सकते हैं, "शुक्रिया, शुक्रिया, यह तो बहुत शानदार बात है! ऐसा करने के लिए शुक्रिया!" यदि आपके साथ कुछ बुरा होता है, तो आप आईने के पास जाकर कह सकते हैं, "ठीक है, मैं तुमसे प्रेम करता हूँ, यह जो अभी हुआ है, बीत जाएगा, लेकिन मैं तुमसे प्रेम करता हूँ और हमेशा करूँगा!"

हममें से अधिकांश लोगों के लिए आईने के सामने बैठना और स्वयं का सामना करना शुरुआत में मुश्किल होता है, इसलिए हम इस प्रक्रिया को 'खुद

से प्रेम करो' (काम) कहते हैं। लेकिन जब आप यह काम करते रहते हैं, तो आप स्वयं के प्रति कम आलोचनात्मक होने लगते हैं और यह काम आईने के साथ एक खेल का रूप लेने लगता है। बहुत जल्द आपका आईना—आपका साथी बन जाता है, दुश्मन के स्थान पर एक प्रिय मित्र बन जाता है।

खुद से प्रेम करो सबसे प्यारा उपहार है, जो आप स्वयं को दे सकते हैं। 'हाय दोस्त' या 'अच्छे लग रहे हो' या फिर 'यह कितना मजेदार काम है न?' कहने में सिर्फ एक सेकंड लगता है। दिन भर में कई बार स्वयं को ऐसे छोटे—छोटे सकारात्मक संदेश देना बहुत महत्त्वपूर्ण होता है। जितना अधिक आप स्वयं की प्रशंसा करने के लिए, स्वयं को पसंद करने के लिए और मुश्किल समय में स्वयं का समर्थन करने के लिए आईने का इस्तेमाल करेंगे, आपका स्वयं के साथ संबंध उतना ही गहरा और आनंददायक होता जाएगा।

आप सोच रहे होंगे, इस कार्यक्रम के लिए 21 दिन क्यों? क्या आप वास्तव में सिर्फ तीन हफ्तों में अपना जीवन पूरी तरह बदल सकते हैं? शायद पूरी तरह नहीं, लेकिन आप बदलाव के बीज तो बो ही सकते हैं। जब आप खुद से प्रेम करना जारी रखेंगे, तो ये बीज मन की नई एवं स्वस्थ आदतों के रूप में विकसित होने लगेंगे, जो आपके लिए खुशियों भरे, परिपूर्ण जीवन के द्वार खोल देंगे। तो आइए, शुरु करें।

दैनिक मेडिटेशन कैसे डाउनलोड करें

21 दिवसीय मिरर वर्क (खुद से प्रेम करो) प्रोग्राम के प्रत्येक दिन के लिए एक गाइडेड मेडिटेशन है। यह ऑडियो मेडिटेशन प्राप्त करने के लिए,

www.hayhouse.com/डाउनलोड पर जाएँ और प्रोडक्ट आई.डी.1516 और डाउनलोड कोड ebook एंटर करें। यदि आपको मेडिटेशन ऑडियो प्राप्त करने में कोई समस्या आ रही हो, तो कृपया फोन द्वारा Hay House Customer केयर पर संपर्क करें—US (800) 654—5126 या INTL CC + (760) 431—7695—या www.hayhouse.com/contact पर जाएँ।

पहला सप्ताह

पहला दिन

स्वयं से प्रेम करना

स्वयं से प्रेम करना बहुत महत्त्वपूर्ण है। मिरर वर्क आपको आपके जीवन के सबसे महत्त्वपूर्ण संबंध का निर्माण करने में मदद कर सकता है— आपका अपने आप से संबंध।

जब आप अपना मिरर वर्क आरंभ करते हैं, तो आपको यह काम बहुत आसान बल्कि मूर्खतापूर्ण भी लग सकता है, जो चीजें मैं आपको अगले 21 दिनों में करने के लिए कहूँगी, शुरुआत में उनमें से कई आपको बदलाव लाने की दृष्टि से बहुत आसान लग सकती हैं। लेकिन मैंने सीखा है कि सबसे आसान काम अकसर सबसे महत्त्वपूर्ण होते हैं। आपकी सोच में आया एक छोटा सा बदलाव आपके जीवन में बहुत बड़े बदलाव ला सकता है।

हम हर दिन एक अलग विषय को संबोधित करेंगे। मैं उस विषय पर अपने कुछ विचारों के साथ शुरुआत करूँगी और फिर आपको एक मिरर वर्क एक्सरसाइज दूँगी, जिसका अभ्यास मैं चाहूँगी कि आप दिन भर करें, आप सुबह के समय अपने बाथरूम के आईने के सामने यह अभ्यास करने से शुरुआत कर सकते हैं और फिर दिन भर आप जब भी किसी आईने के सामने से गुजरें या खिड़की के काँच में अपना प्रतिबिंब देखें, तो इस अभ्यास को दोहरा सकते हैं। घर से बाहर निकलने पर आप अपने साथ एक छोटा आईना रख सकते हैं और जब भी कुछ मिनटों का समय मिले, मिरर वर्क कर सकते हैं।

मेरा आपसे आग्रह है कि जब आप मिरर वर्क शुरु करें तो अपने साथ एक डायरी रखें। संक्षेप में अपने विचार और भावनाएँ उसमें लिखते जाएँ, ताकि आपको अपनी प्रगति का अंदाजा होता रहे। मैं आपको प्रतिदिन एक दैनिकी अभ्यास दूँगी, जिसमें कुछ प्रश्न होंगे, जो आपको शुरुआत करने में मदद करेंगे। मेरा मानना है कि हममें से प्रत्येक के अंदर एक शक्ति है, सार्वभौमिक शक्ति से जुड़ी एक उच्च 'आत्म' शक्ति, जो हमसे प्रेम करती है, हमें सँभालती है और हमें हर प्रकार की समृद्धि प्रदान करती है, दैनिकी आपको इस शक्ति से जुड़ने में मदद करेगी, आप देखेंगे कि आपके अंदर वह सबकुछ है, जिसकी आपको बढ़ने और बदलने के लिए आवश्यकता है।

मैं आपको प्रतिदिन एक 'हार्ट थॉट' (दिल की बात) भी दूँगी, जो आपके मिरर वर्क में सहयोग करेगा और एक एफर्मेशन दूँगी, जो उस दिन के विषय

को कार्यान्वित करने में आपकी मदद करेगा। अंत में मैं एक गाइडेड मेडिटेशन प्रस्तुत करूँगी। मेरी सलाह है कि आप सोने से पहले शांति से बैठें और सोचें कि कैसे ये विचार आपके जीवन को थोड़ा आसान और बहुत बेहतर बना सकते हैं। मेडिटेशन का तरीका आप पुस्तक में पढ़ सकते हैं या यदि आप चाहें, तो उसका ऑडियो संस्करण सुन सकते हैं, जिससे यह लिया गया है।

आपका पहले दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. अपने बाथरूम के आईने के सामने खड़े हो जाएँ या बैठ जाएँ।

2. अपनी आँखों में देखें।

3. एक गहरी साँस लें और ये एफर्मेशन बोलें—मैं तुम्हें पसंद करना चाहता हूँ। मैं वास्तव में तुम्हें प्रेम करना सीखना चाहता हूँ। चलो, ऐसा करें और सच में कुछ आनंद उठाएँ।

4. एक और गहरी साँस लें और कहें, मैं तुम्हें सच में पसंद करना सीख रहा हूँ। मैं तुम्हें सच में प्रेम करना सीख रहा हूँ।

5. यह पहला अभ्यास है और मैं जानती हूँ कि यह थोड़ा चुनौतीपूर्ण हो सकता है, लेकिन कृपया इसे जारी रखें। गहरी साँसें लेते रहें, अपनी आँखों में देखें। यह कहते समय अपने नाम का प्रयोग करें—मैं तुम्हें प्रेम करना सीखना चाहता हूँ, (नाम) मैं तुम्हें प्रेम करना सीखना चाहता हूँ।

6. दिन भर में, जब भी आप आईने के सामने से गुजरें या अपना प्रतिबिंब देखें, कृपया ये एफर्मेशंस दोहराएँ, भले ही आपको यह चुपचाप, बिना बोले करना पड़े।

पहले—पहल जब आप अपना मिरर वर्क करेंगे, तो वचन दोहराना आपको मूर्खतापूर्ण या बेवकूफी भरा काम लग सकता है। आपको गुस्सा आ सकता है या आपका रोने का मन भी हो सकता है। कोई बात नहीं, बल्कि ऐसा होना स्वाभाविक है और आप अकेले नहीं हैं। याद रखें कि मैं आपके साथ हूँ, मैं भी इस स्थिति से गुजरी हूँ और कल एक नया दिन होगा।

शक्ति आपके अंदर है आपका पहले दिन का दैनिकी अभ्यास

1. सुबह का मिरर वर्क समाप्त करने के बाद अपनी भावनाएँ और टिप्पणियाँ संक्षेप में लिख लें। आपको गुस्सा आया था, आप दुखी थे या मूर्खतापूर्ण महसूस कर रहे थे?

2. सुबह का मिरर वर्क पूरा करने के छह घंटे बाद एक बार फिर अपनी भावनाएँ और टिप्पणियाँ लिखें। औपचारिक और अनौपचारिक रूप से मिरर वर्क का अभ्यास करते रहने के बाद क्या आपने उन बातों पर विश्वास करना शुरू किया, जो आप स्वयं से कह रहे थे?

3. दिन भर में अपने व्यवहार में या अपनी सोच में आए बदलाव पर नजर रखें। कुछ देर अभ्यास करते रहने के बाद वह आपको आसान लगने लगा या अभी भी मुश्किल ही लग रहा था?

4. दिन के अंत में, बिस्तर पर जाने से पहले, जो कुछ भी आपने अपने मिरर वर्क से सीखा, उसे लिख लें।

पहले दिन के लिए आपका 'हार्ट थॉट' (दिल की बात) मैं खुले मन का और ग्रहणशील हूँ

यदि हम अपने जीवन में कुछ अच्छा लाने के लिए मिरर वर्क कर रहे हैं, लेकिन हमारा एक हिस्सा है, जो विश्वास नहीं करता कि हम इस लायक हैं, तो हम उन शब्दों पर विश्वास नहीं करेंगे, जो हम आईने में देखते हुए कहते हैं। हम एक ऐसे बिंदु पर पहुँच जाएँगे, जब हम सोचना शुरू कर देंगे कि 'मिरर वर्क काम नहीं करता'।

इस धारणा का सच तो यह है कि 'मिरर वर्क काम नहीं करता', स्वयं मिरर वर्क से या उन दृढ़ वचनों (एफर्मेशंस) से जो हम बोलते हैं, कोई संबंध नहीं है। समस्या यह है कि हम इस बात पर विश्वास नहीं करते कि हम उन सब अच्छी चीजों के लायक हैं, जो जीवन हमें दे सकता है।

यदि यही आपकी धारणा है, तो दृढ़तापूर्वक कहिए—मैं खुले मन का और ग्रहणशील हूँ।

आपका पहले दिन का ध्यान (मेडिटेशन) स्वयं से प्रेम करना (ऑडियो डाउनलोड का पहला दिन)

हममें से प्रत्येक के पास अपने आपसे और अधिक प्रेम करने की क्षमता है। हममें से प्रत्येक प्रेम किए जाने का अधिकारी है। हमें अधिकार है—अच्छा जीवन जीने का, स्वस्थ रहने का, प्रेम पाने और प्रेम करने का तथा समृद्ध होने का। और हम सबके अंदर मौजूद उस छोटे से बच्चे को अधिकार है—एक अद्भुत वयस्क बनने का। तो आप अपने आपको प्रेम से घिरा हुआ देखें। अपने आप को प्रसन्न, स्वस्थ और संपूर्ण देखें और अपने जीवन को उस रूप में देखें, जैसा आप उसे बनाना चाहते हैं, सारे विवरण देते हुए यह जान लें कि आप उसके लायक हैं।

और फिर अपने हृदय से प्रेम लेकर उसे प्रवाहित होने दें, अपने शरीर को भरते हुए उसे बाहर जाने दें। कल्पना करें कि जिन लोगों को आप प्रेम करते हैं, वे आपके दोनों ओर बैठे हैं, उस प्रेम को अपने बाईं ओर बैठे लोगों की ओर प्रवाहित होने दें और उन्हें सुखद विचार प्रेषित करें, उन्हें चारों ओर से प्रेम और समर्थन से घेर दें और उन्हें शुभकामनाएँ दें, तत्पश्चात् अपने हृदय के प्रेम को

अपने दाहिनी ओर बैठे लोगों की ओर प्रवाहित होने दें। उन्हें उपचारात्मक ऊर्जा, प्रेम, शांति और प्रकाश से घिरने दें। अपने प्रेम को तब तक पूरे कमरे में प्रवाहित होने दें, जब तक कि आप प्रेम के एक विशाल वृत्त के अंदर न आ जाएँ। प्रेम को घूमते हुए महसूस करें, जब वह आपके शरीर से बाहर निकलता है और फिर कई गुना बढ़कर आपके पास वापस आता है।

'प्रेम' सृष्टि का सबसे शक्तिशाली उपचारात्मक बल है। आप इस प्रेम को दुनिया में लेकर जा सकते हैं और चुपचाप उन सब लोगों के साथ बाँट सकते हैं, जिनसे आप मिलते हैं। स्वयं से प्रेम करें, एक—दूसरे से प्रेम करें। इस ग्रह को प्रेम करें और यह जान लें कि हमसब एक हैं और यही सच है।

❑

दूसरा दिन

अपने आईने को अपना मित्र बनाना

आज आप बुनियादी मिरर वर्क व्यायाम का अभ्यास शुरू करनेवाले हैं, अपने आप को और अपनी पुरानी धारणाओं के परे बारीकी से देखना सीखनेवाले हैं।

यह आपके मिरर वर्क का दूसरा ही दिन है। आप स्वयं को प्रेम करना और पसंद करना सीखना शुरू ही कर रहे हैं। अपने काम में डटे रहें, वह प्रत्येक दिन, जब आप अपने और अपने जीवन के बारे में सोचने के इस नए तरीके का अभ्यास करेंगे, आपको उन पुराने और नकारात्मक संदेशों को मिटाने में मदद करेगा, जो इतने दिनों से आप साथ लेकर चल रहे हैं। जल्दी ही आप पहले से अधिक मुसकराने लगेंगे और आपको आईने में देखना आसान लगने लगेगा। कुछ ही दिनों में आपको अपने कहे एफर्मेशंस सच प्रतीत होने लगेंगे।

अब मैं चाहूँगी कि आप एक छोटा जेबी आईना निकालें या अपने बाथरूम के आईने के सामने जाएँ, बस आराम से खड़े होकर साँस लें, आईने में अपने आपको देखें। फिर अपने नाम का प्रयोग करते हुए कहें, (आपका नाम) मैं तुमसे प्रेम करता हूँ। मैं सच में, सच में तुमसे प्रेम करता हूँ।

चलिए, हम इसे फिर कहते हैं, दो बार और मैं तुमसे प्रेम करता हूँ। मैं सच में, सच में तुम्हें प्रेम करता हूँ। मैं तुमसे प्रेम करता हूँ, मैं सच में, सच में तुम्हें प्रेम करता हूँ।

कैसा महसूस हो रहा है? आप ईमानदारी दिखाते हुए कह सकते हैं कि यह कुछ अजीब या बेवकूफी भरा लग रहा है। क्योंकि शुरुआत में यह वास्तव में अजीब और बेवकूफी भरा काम लगता है या शायद आपको यह एक मुश्किल काम लगता हो।

ऐसा महसूस करने में कुछ गलत नहीं है। स्वयं को बिना शर्त प्रेम करना एक ऐसी चीज है, जो आपने पहले कभी नहीं की है, अपने आपको ये भावनाएँ महसूस करने दें, जो कुछ भी आप महसूस कर रहे हैं, वह एक शुरुआत है, आरंभ करने के लिए एक उत्तम स्थान।

मैं जानती हूँ कि स्वयं को 'मैं तुमसे प्रेम करता/करती हूँ' कहना आप में से कई लोगों के लिए बहुत मुश्किल है। मैं यह भी जानती हूँ कि आप ऐसा कर

सकते हैं और मुझे बहुत गर्व है कि आप इस काम में डटे हुए हैं। मिरर वर्क आगे जाकर आसान हो जाएगा, मैं वादा करती हूँ।

फिर भी, यदि आपको 'मैं तुमसे प्रेम करता/करती हूँ' कहना बहुत मुश्किल लग रहा है, आप इससे कुछ आसान चीज से शुरुआत कर सकते हैं, जैसे आप यह कहने की कोशिश कर सकते हैं—मैं तुम्हें प्रेम करना सीखने के लिए तैयार हूँ, मैं तुम्हें प्रेम करना सीख रहा हूँ।

जब आप अपने आईने में देखें, तो मैं चाहती हूँ कि आप कल्पना करें कि आप नर्सरी के किसी बच्चे से बात कर रहे हैं। अब अपने नाम का प्रयोग करते हुए इस भीतरी बच्चे से कहें, '(नाम) मैं तुमसे प्रेम करता हूँ, मैं सच में, सच में तुमसे प्रेम करता हूँ।'

जितना अधिक आप अपने मिरर वर्क का अभ्यास करेंगे, उतना ही यह आसान होता जाएगा, लेकिन याद रखें कि इसमें समय लगेगा, इसीलिए मैं चाहूँगी कि आप अपने मिरर वर्क का अभ्यास बार—बार करने की आदत डालें। एक बार सुबह उठते ही इसे करें, जब भी आप कहीं जाएँ, अपने साथ एक जेबी आईना लेकर चलें, ताकि आप उसे बार—बार निकालकर स्वयं से एक प्रेम भरा एफर्मेशन कह सकें।

आइए, एफर्म करें—मैं सुंदर हूँ, मैं अद्भुत हूँ, मुझे कोई भी आसानी से प्रेम कर सकता है।

आपका दूसरे दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. अपने बाथरूम के आईने के सामने खड़े हो जाएँ।

2. अपनी आँखों में देखें।

3. अपना नाम लेते हुए यह एफर्मेशन कहें—मैं सच में, सच में तुम्हें प्रेम (नाम), मैं तुम्हें प्रेम करता/करती हूँ, मैं करता/करती हूँ।

4. कुछ पल और निकालकर दो या तीन बार और कहें—मैं सच में, सच में तुम्हें प्रेम करता/करती हूँ (नाम)।

5. इस वचन को बार—बार दोहराते रहें, मैं चाहती हूँ कि आप एक दिन में कम—से—कम 100 बार इसे दोहरा पाएँ। हाँ, आपने ठीक पढ़ा—एक दिन में 100 बार, मैं जानती हूँ कि यह आपको बहुत अधिक लग रहा है, लेकिन सच में जब आप रौ में आ जाएँगे, तो 100 बार यह कहना आपको आसान लगेगा।

6. इसलिए जितनी बार आप आईने के सामने से गुजरें या अपना प्रतिबिंब देखें, बस इस एफर्मेशन को दोहराएँ—(नाम) मैं तुमसे प्रेम करता/करती हूँ। मैं सच में, सच में तुमसे प्रेम करता/करती हूँ।

जब आप स्वयं से 'मैं तुमसे प्रेम करता हूँ/करती हूँ' कहना मुश्किल पाते हैं, तो ऐसा संभवतः इसलिए होता है, क्योंकि आप स्वयं को परख रहे होते हैं, वह पुराने, नकारात्मक संदेश दोहरा रहे होते हैं। निर्णय लेने के लिए स्वयं को परखने की कोशिश करके अपनी परेशानी न बढ़ाएँ। बस आराम से रहें और अपने एफर्मेशंस कहने के लिए प्रतिबद्ध रहें। याद रखें—आप एक ऐसे एफर्मेशन के लिए प्रतिबद्ध हो रहे हैं, जो सच है। सच यह है कि हम वास्तव में स्वयं से प्रेम करते हैं, तब जब हम स्वयं को परख नहीं रहे होते हैं।

जब आप मिरर वर्क कर रहे हों, तो हाथ में एक टिश्यू रखना अच्छा होगा, क्योंकि यह काम काफी उद्वेदक हो सकता है। अकसर यह बहुत गहराई में दबी भावनाओं को बाहर ले आता है। सच्चाई यह है कि हम अपने प्रति बहुत निर्दयी रहे हो सकते हैं। इसलिए जब हम अपने आप से दोबारा प्रेम करना शुरु करते हैं, तो हमें उस प्रेमरहित व्यवहार का एहसास होने लगता है, जो हम इतने लंबे समय से करते आ रहे हैं और यह एहसास हमें कुछ दुःख पहुँचा सकता है। लेकिन वह दुःख बाहर आ जाता है, इसलिए आप स्वयं को वह महसूस करने दें, जो आप महसूस कर रहे हैं और उन भावनाओं को स्वीकार करें। उनका आकलन न करें, मिरर वर्क स्वयं से प्रेम करने और स्वयं को स्वीकार करने के बारे में ही है।

मैंने आपको सुबह उठते ही मिरर वर्क का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया है। कभी—कभी इस काम के लिए वह दिन का सबसे मुश्किल समय होता है, क्योंकि हमें लगता है कि सुबह हम अपने सर्वश्रेष्ठ रूप में नहीं होते। लेकिन यह सिर्फ एक विचार है और हम मिरर वर्क में जो करते हैं, वह है बिना कोई विचार बनाए आईने में देखना, ताकि हम देख सकें कि हम वास्तव में हैं कौन?

शक्ति आपके अंदर है आपका दूसरे दिन का दैनिकी अभ्यास

जीवन बहुत सरल है, जो हम देते हैं, वही हमें वापस मिलता है, अपनी दैनिकी में निम्नलिखित प्रश्नों के बारे में अपनी प्रतिक्रियाएँ लिखें—

1. आपको क्या चाहिए, जो आपको नहीं मिल रहा है?

2. जब आप बड़े हो रहे थे, तो योग्य कहलाने के क्या नियम थे? क्या आपको योग्य कहलाने के लिए हमेशा कुछ करना पड़ता था? क्या आपसे कोई गलती होने पर आपसे चीजें ले ली जाती थीं?

3. क्या आपको लगता है कि आप जीवन जीने के योग्य हैं? खुशी पाने के योग्य हैं? यदि नहीं, तो क्यों?

जब आप इन प्रश्नों के उत्तर देते हैं, तो उन भावनाओं पर ध्यान दें, जो आप महसूस करते हैं। उन्हें अपनी दैनिकी में लिखें।

दूसरे दिन के लिए आपका हार्ट थॉट (दिल की बात)—मैं योग्य हूँ

कभी—कभी हम अपने लिए एक अच्छे जीवन का निर्माण करने का प्रयास नहीं करते, क्योंकि हमें लगता है कि हम उसके लायक नहीं हैं। यह धारणा कि हम उसके लायक नहीं हैं—हमारे बचपन के अनुभवों से आई हो सकती है। हम किसी और की अवधारणा या राय से अपने विचारों का निर्माण कर रहे होंगे, जिनका हमारी अपनी वास्तविकता से कोई लेना—देना नहीं है।

योग्य होने का अच्छे होने से कोई संबंध नहीं है, वह तो जीवन में अच्छी चीजों को प्राप्त करने के प्रति हमारी अनिच्छा है, जो रास्ते में आ जाती है, स्वयं को अच्छी चीजें स्वीकार करने की अनुमति दें, चाहे आप स्वयं को उनके लायक समझते हों या नहीं।

आपका दूसरे दिन का ध्यान—प्रेम का एक वृत्त (ऑडियो डाउनलोड का दूसरा दिन)

स्वयं को एक बहुत सुरक्षित स्थान पर खड़ा देखें। अपने सभी बोझ, दर्द और डर बाहर निकाल दें। पुराने, नकारात्मक तरीके और व्यसनों को बाहर निकाल दें। उन्हें अपने से दूर जाकर गिरते हुए देखें। फिर स्वयं को अपने सुरक्षित स्थान पर बाँहें फैलाए खड़ा देखें, यह कहते हुए कि 'मैं खुले मन का और ग्रहणशील हूँ—अपने लिए वह घोषणा करने को तैयार, जो आप चाहते हैं, वह नहीं जो आप नहीं चाहते। स्वयं को परिपूर्ण, स्वस्थ और शांत देखें। स्वयं को प्रेम से भरा हुआ देखें।

और इस स्थान में दुनिया के अन्य लोगों से अपने संबंध को महसूस करें। अपने अंदर के प्रेम को एक हृदय से दूसरे हृदय में जाने दें और जब आपका प्रेम बाहर जाए, तो यह जान लें कि वह कई गुना बढ़कर आपके पास वापस आता है। सबको सुखद विचार प्रेषित करें और जान लें कि ये सुखद विचार आपके पास लौटकर आ रहे हैं।

इस ग्रह पर हम नफरत के वृत्त में हो सकते हैं या प्रेम और उपचार के वृत्त में। मैं प्रेम के वृत्त का चुनाव करती हूँ। मुझे लगता ही कि हम सब एक समान चीजें चाहते हैं—शांति से और सुरक्षित रहना और स्वयं को रचनात्मक रूप से उन तरीकों से अभिव्यक्त करना, जो हमें परिपूर्ण करते हों।

दुनिया को प्रेम का एक अविश्वसनीय वृत्त बनते देखें और यह दुनिया ऐसी ही है।

❑

तीसरा दिन

अपनी सेल्फ–टॉक

(स्वयं से बातचीत) की निगरानी करना

आज आप कुछ और सीखेंगे उन संदेशों को बदलने के बारे में, जो आप स्वयं को देते हैं और अतीत के उन नकारात्मक विचारों को दूर करने के बारे में, ताकि आप वर्तमान में रह सकें।

अब जबकि आप अपने मिरर वर्क के तीसरे दिन पर हैं, क्या आप अपने मित्र—अपने आईने के साथ अधिक निकटता महसूस कर रहे हैं? प्रत्येक दिन जब आप मिरर वर्क का अभ्यास करते हैं, आप अपने आप से थोड़ा और अधिक प्रेम करने लग सकते हैं। दिन पर दिन आपके लिए आपके सकारात्मक एफर्मेशंस कहना और उनमें सच में विश्वास करना आसान होता जाता है।

स्वयं को प्रेम करने का सबसे अच्छा तरीका है, अतीत के सभी नकारात्मक संदेशों को बाहर निकाल देना और वर्तमान पल में रहना, इसलिए आज मैं आपके साथ आपकी 'स्वयं से बातचीत' को बदलने पर काम करूँगी—उन बातों को जो आप स्वयं से अपने मन में कहते हैं।

अकसर हम अपने माता—पिता, अपने शिक्षकों और अन्य अधिकारपूर्ण लोगों के आरंभिक संदेशों को स्वीकार कर लेते हैं। शायद आपको भी 'बच्चों की तरह रोना बंद करो', 'तुम कभी अपना कमरा साफ नहीं करते' और 'तुम अपना बिस्तर क्यों नहीं ठीक करोगे?' जैसी बातें कही गई होंगी और आपने वह सब किया होगा, जो लोगों ने आपको करने के लिए कहा होगा, ताकि आपको उनका प्रेम मिल सके। जब आप छोटे थे, तो शायद आपके मन में यह धारणा बन गई होगी कि आप कुछ निश्चित काम करने पर ही लोगों द्वारा स्वीकार किए जाएँगे, स्वीकृति और प्रेम सशर्त थे, हालाँकि यह याद रखना उचित होगा कि दूसरों की स्वीकृति सार्थकता के उनके विचारों पर आधारित थी और उनका आपकी अपनी योग्यता से कोई लेना—देना नहीं था।

ये आरंभिक संदेश हमारी स्वयं से बातचीत (सेल्फ–टॉक) में योगदान देते हैं। हम जिस प्रकार मन—ही—मन स्वयं से बात करते हैं, वह वास्तव में महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि वही हमारे बोले हुए शब्दों का आधार बन जाता है। वह एक मानसिक वातावरण तैयार करता है, जिसमें हम काम करते हैं और हमारे अनुभवों को

हमारी ओर आकर्षित करता है। यदि हम अपने आप को छोटा समझेंगे, तो हमारे लिए जीवन का अर्थ बहुत कम रह जाएगा; हालाँकि यदि हम अपने आप से प्रेम करते हैं और अपनी सराहना करते हैं, तो जीवन एक अद्भुत खुशी भरा उपहार बन सकता है।

यदि आपके जीवन में दुःख है या आप अधूरापन महसूस करते हैं, तो अपने माता—पिता को या ईश्वर को दोष देना और यह कहना कि सब उनकी गलती है—बहुत आसान होगा; हालाँकि यदि आप ऐसा करते हैं, तो आप अपनी परिस्थितियों में, अपनी समस्याओं में और अपनी परेशानियों में जकड़े रहेंगे। दोष देनेवाले शब्द आपको आपके दुखों से मुक्ति नहीं दिलाएँगे।

आपके शब्दों में बहुत शक्ति होती है, इसलिए जो कुछ भी आप कहते हैं, उन्हें बहुत ध्यान से सुनना शुरू करें। यदि आप स्वयं को नकारात्मक या सीमित करनेवाले शब्दों का उपयोग करते हुए सुनते हैं, तो आप उन्हें बदल सकते हैं। यदि मैं कोई नकारात्मक कहानी सुनती हूँ, तो मैं उसे घूम—घूमकर सबके सामने दोहराती नहीं हूँ। मुझे लगता है कि वह कहानी काफी दूर तक आ चुकी है और मैं उसे वहीं छोड़ देती हूँ। हालाँकि यदि मैं कोई सकारात्मक कहानी सुनती हूँ, तो उसे सबको सुनाती हूँ।

यदि आप अन्य लोगों के साथ कहीं बाहर हैं, तो ध्यान से सुनें कि वे क्या कह रहे हैं और किस तरह कह रहे हैं। देखिए कि क्या आप उनकी कही बातों को उन चीजों से जोड़ सकते हैं, जो वे जीवन में अनुभव कर रहे हैं? बहुत, बहुत से लोग अपने जीवन 'चाहिए' में बिता रहे हैं। 'चाहिए' एक ऐसा शब्द है, जिसे सुनने के मेरे कान बहुत अभ्यस्त हैं। जब भी मैं इसे सुनती हूँ, ऐसा लगता है कि कोई घंटी बजी है। मैंने लोगों को एक पैराग्राफ में एक दर्जन बार इस शब्द का प्रयोग करते सुना है। और यही वे लोग हैं, जो सोचते रहते हैं कि उनके जीवन में इतनी कठोरता क्यों है, या यह कि वे किसी एक परिस्थिति से बाहर क्यों नहीं आ पाते, वे उन चीजों के ऊपर पूरा नियंत्रण रखना चाहते हैं, जिन्हें वे नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं। वे या तो दूसरों को गलत साबित करने में व्यस्त रहते हैं या खुद गलतियाँ करते रहते हैं।

आप अपने मिरर वर्क के दौरान सकारात्मक सेल्फ—टॉक (स्वयं से बातचीत) का अभ्यास कर सकते हैं, अपने बारे में सिर्फ सकारात्मक बातें करके और सिर्फ सकारात्मक एफर्मेशंस दोहराकर। यदि आपके बचपन की कोई नकारात्मक बात उभरकर सामने आती है, तो आप उसे एक सकारात्मक बात में बदल सकते हैं। उदाहरण के लिए, 'तुम कभी कोई काम सही ढंग से नहीं कर सकते!' बदलकर 'मैं एक योग्य व्यक्ति हूँ, और मैं हर उस काम को कर सकता हूँ, जो मुझे दिया जाता है', एफर्मेशन बन सकता है। जब आप स्वयं को और दूसरों को सुनेंगे, तो

आप क्या कहते हैं और कैसे व क्यों कहते हैं, इस चीज के प्रति अधिक सचेत हो पाएँगे। यह जागरूकता आपको आपकी सेल्फ–टॉक (स्वयं से बातचीत) को एफर्मेशंस में बदलने में मदद करेगी, जो आपके शरीर और मन का उपचार करके उनका पोषण करेंगे। कितना अद्भुत तरीका है, स्वयं को प्रेम करने का!

आइए एफर्म करें—मैं अतीत के सभी नकारात्मक संदेशों को मुक्त करता हूँ। मैं वर्तमान पल में जीता हूँ।

आपका तीसरे दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. अपने बाथरूम के आईने के सामने खड़े हो जाएँ या बैठ जाएँ।

2. अपनी आँखों में देखें।

3. यह एफर्मेशन कहें—जो कुछ भी मैं स्वयं से कहूँगा, प्रेम से कहूँगा।

4. इसे दोहराते रहें—जो कुछ भी इस आईने में मैं स्वयं से कहूँगा, मैं प्रेम से कहूँगा।

5. क्या ऐसी कोई बात है, जो आपने बचपन में सुनी हो और वह अभी भी आपके दिमाग में बैठी हो? जैसे 'तुम बेवकूफ हो' या 'तुम किसी काम के नहीं हो' या और कुछ, जो आपके दिमाग में आता हो। इन नकारात्मक बातों पर काम करके उन्हें सकारात्मक एफर्मेशंस में बदल दें—मैं होशियार हूँ। मुझे जितना लगता है, मैं उससे अधिक बुद्धिमान हूँ। मैं एक प्रतिभाशाली व्यक्ति हूँ, जिसके पास रचनात्मक विचारों की बहुतायत है। मैं एक अद्भुत व्यक्ति हूँ। मैं प्यारा हूँ, मैं प्रेम किए जाने योग्य हूँ।

6. इन नए, सकारात्मक एफर्मेशंस में से एक या दो चुन लें और उन्हें बार–बार दोहराते रहें। उन्हें तब तक बोलते रहें, जब तक आप उनके साथ सहज महसूस न करने लगें।

7. दिन भर में जितनी बार भी आप किसी आईने के सामने से गुजरें या खिड़की में अपना प्रतिबिंब देखें, रुककर ये प्रेम भरे वचन दोहराएँ।

शक्ति आपके अंदर है आपका तीसरे दिन का दैनिकी अभ्यास

1. क्या आज आपने कोई नकारात्मक कहानी दोहराई? लिखें कि कितनी बार आपने वह कहानी दोहराई और कितने लोगों को सुनाई। अब कोई सकारात्मक बात लिखें, जो कल आप उन लोगों को सुना सकते हैं, ताकि वे अपने बारे में और अपने आस–पास के लोगों के बारे में बेहतर महसूस करें।

2. 'चाहिए' शब्द अपनी दैनिकी में लिखें। उसके बगल में ऐसे शब्दों की सूची बनाएँ, जो उसके बदले में प्रयोग किए जा सकते हैं। आप 'सकता है' से शुरु कर सकते हैं।

3. आज सीखे नए, सकारात्मक एफर्मेशंस में से कुछ अपने आईने पर लगाएँ, ताकि जब भी आप उन्हें देखें, उनका अभ्यास कर सकें।

तीसरे दिन के लिए आपका 'हार्ट थॉट' मेरे पास हमेशा एक विकल्प होता है

हममें से अधिकांश लोगों के पास 'हम कौन हैं' को लेकर मूर्खतापूर्ण विचार हैं और 'जीवन को कैसे जिया जाना चाहिए' के बारे में अनेक कठोर नियम हैं। आइए, हम 'चाहिए' शब्द को अपनी शब्दावली से हमेशा के लिए निकाल देते हैं। चाहिए एक ऐसा शब्द है, जो हमें कैदी बना देता है। जब भी हम 'चाहिए' का प्रयोग करते हैं, हम स्वयं को या किसी और को गलत ठहरा रहे होते हैं। हम जो कह रहे हैं, उसका वास्तव में अर्थ है—बहुत अच्छा नहीं।

अब आपकी चाहिए की सूची में से क्या हटाया जा सकता है? चाहिए शब्द को 'सकता है' से बदल दें। 'सकता है' आपको बताता है कि आपके पास एक विकल्प है और विकल्प स्वतंत्रता है। हमें इस बात के प्रति जागरूक होना चाहिए कि हम जीवन में जो कुछ भी करते हैं, वह अपनी पसंद से करते हैं। ऐसा कुछ भी नहीं है, जो हमें करना ही है। हमारे पास हमेशा एक विकल्प होता है।

आपका तीसरे दिन का ध्यान—आप प्रेम पाने के अधिकारी हैं (ऑडियो डाउनलोड का तीसरा दिन)

अपने आपको प्रेम से घिरा हुआ देखें। अपने आप को प्रसन्न, स्वस्थ और परिपूर्ण देखें। अपने जीवन को उस रूप में देखें, जैसा आप उसे बनाना चाहते हैं, विस्तृत विवरण के साथ, यह जान लें कि आप उसके अधिकारी हैं। फिर अपने हृदय से प्रेम लें और उसे प्रवाहित होने दें, अपने शरीर को उपचारात्मक ऊर्जा से भरते हुए। अपने प्रेम को पूरे कमरे में और पूरे घर में बहने दें, जब तक कि आप प्रेम के एक विशाल वृत्त में न आ जाएँ। प्रेम को घूमते हुए महसूस करें, ताकि जैसे वह आपके अंदर से निकल रहा है, वैसे ही आपके पास लौटकर आए।

प्रेम सबसे शक्तिशाली उपचारात्मक बल है, उसे अपने शरीर में बहने दें। आप प्रेम हैं और ऐसा ही है।

❑

चौथा दिन

अपने अतीत से मुक्त होना

आज आप शुरू करेंगे—जाने देना, दोष मुक्त करना, माफ करना और आगे बढ़ना

कल आपका दिन कैसा रहा? क्या आपको लगता है कि आप अपने अतीत के कुछ दर्द मन से निकालकर अपनी सेल्फ—टॉक को सकारात्मक दिशा में ले जाना सीख रहे हैं? मुझे आप पर बहुत गर्व हो रहा है कि आप स्वयं से इतना प्रेम करते हैं कि प्रतिदिन यह अभ्यास कर रहे हैं और अपने मिरर वर्क का उपयोग अपने दिमाग में चल रहे पुराने कार्यक्रमों को बदलने के लिए कर रहे हैं।

हम जब छोटे बच्चे थे, तभी से वह प्रत्येक संदेश, जो हमें प्राप्त हुआ, वह प्रत्येक बात जो हमने कही, वह प्रत्येक काम जो हमने किया, वह प्रत्येक चीज जो हमने अनुभव की, हमारे अंतर के फाइलिंग कैबिनेट में, हमारी आँतों में, हमारे सौर जाल में दर्ज होकर संगृहीत है, मुझे यह कल्पना करना अच्छा लगता है कि हमारे अंदर छोटे—छोटे संदेश वाहक हैं और हमारे सभी विचार और अनुभव टेपों में रिकॉर्ड हो जाते हैं, जिन्हें ये संदेश वाहक उचित फाइलों में लगा देते हैं।

हममें से कई लोग ऐसी फाइलें जमा करते रहे हैं, जिनमें 'मैं होशियार नहीं हूँ', 'मैं यह काम कभी नहीं कर पाऊँगा', 'मैं कोई काम सही ढंग से नहीं कर सकता' जैसे लेबल लगे हुए हैं। हम पुराने, नकारात्मक टेपों के ढेर के नीचे दबे हुए हैं।

आज हम उन नन्हे संदेश वाहकों को चौंकानेवाले हैं। हम अपना मिरर वर्क करेंगे और अपने अंतर में नए संदेश भेजेंगे—मैं जाने देने को तैयार हूँ। मैं दोष मुक्त कर रहा हूँ। मैं माफ करने को तैयार हूँ। संदेश वाहक ये नए संदेश लेंगे और कहेंगे, 'ये क्या हैं? इन्हें कहाँ फाइल करना है? हमने इन्हें पहले कभी नहीं देखा है।'

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि कितना अद्भुत होगा, यदि आप प्रतिदिन अपने अतीत को भूलने का एक नया तरीका सीख लें और अपने जीवन में सामंजस्य ला सकें? मेरे प्रिय जनो, आपने अपना प्रतिदिन का मिरर वर्क करके इसकी शुरुआत कर दी है। हर दिन आप अतीत की परतों को, अतीत के बोझ को साफ करते जा रहे हैं। जितनी बार आप आईने के सामने एक एफर्मेशन बोलते हैं, आप एक परत हटा देते हैं। आपके अतीत की कौन सी परतें हैं, जो

आपको एक प्रसन्न और परिपूर्ण जीवन जीने से रोक रही हैं? वे कौन से बोझ हैं, जो आपको स्वयं को और आपके अतीत को माफ करने से रोक रहे हैं?

मुझे लगता है कि हमें इन बोझों को पहचानने में कठिनाई होती है, क्योंकि हम ईमानदारी से नहीं जानते कि हमें किन चीजों को जाने देना है, हम जानते हैं कि हमारे जीवन में क्या ठीक नहीं हो रहा है और हम जानते हैं कि हम अपने जीवन में क्या चाहते हैं, फिर भी हम यह नहीं जानते कि कौन सी चीज हमें रोक रही है।

आपके जीवन में हर चीज उसका आईना है, जो आप हैं। जिस प्रकार एक आईना आपकी छवि को प्रतिबिंबित करता है, उसी प्रकार आपके अनुभव आपकी आंतरिक मान्यताओं को प्रतिबिंबित करते हैं। आप सचमुच अपने अनुभवों को देखकर निर्धारित कर सकते हैं कि आपकी मान्यताएँ क्या हैं। यदि आप अपने जीवन में मौजूद लोगों पर नजर डालेंगे, तो आप देखेंगे कि वे सभी लोग कुछ हद तक उन मान्यताओं को प्रतिबिंबित करते हैं, जो आपकी स्वयं अपने बारे में हैं, यदि कार्यस्थल पर हमेशा आपकी आलोचना होती रहती है, तो शायद इसलिए, क्योंकि आप स्वयं आलोचनात्मक हैं और अब वे अभिभावक बन गए हैं, जिसने बचपन में आपकी आलोचना की थी।

याद रखें—जब आपके जीवन में कुछ ऐसा हो रहा है, जिससे आपको सहजता महसूस न हो रही हो, तो आपके पास अपने अंदर झाँककर पूछने का अवसर है, 'मैं इस अनुभव में कैसे योगदान दे रहा हूँ? मेरे अंदर ऐसा क्या है, जो मानता है कि मैं इसका अधिकारी हूँ? मैं इस धारणा को कैसे बदल सकता हूँ? कैसे मैं अपने आपको और अपने अतीत को माफ करके छोड़ देना और आगे बढ़ना सीख सकता हूँ?

आइए एफर्म करें—मैं अपनी पुरानी सीमाओं और धारणाओं को छोड़ रहा हूँ। मैं उन्हें जाने दे रहा हूँ और मैं शांति महसूस कर रहा हूँ।

आपका चौथे दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. अपने बाथरूम के आईने के सामने खड़े हो जाएँ।

2. एक गहरी साँस लें और जब साँस बाहर छोड़ें, तो अपने सारे तनाव को शरीर से बाहर निकल जाने दें।

3. अपने मस्तक को देखें और कल्पना करें कि आप एक बटन दबा रहे हैं, जो आपके सिर में चल रही सारी पुरानी धारणाओं और नकारात्मक विचारों की डिस्क को बाहर निकाल रहा है। उस पर हाथ रखें और कल्पना करें कि आप अपने सिर से उस रिकॉर्डिंग को बाहर निकालकर दूर फेंक रहे हैं।

4. अब गहराई से अपनी आँखों में देखते हुए स्वयं से कहें, चलो हम सकारात्मक धारणाओं और एफर्मेशंस की एक नई रिकॉर्डिंग बनाएँ।

5. इन एफर्मेशंस को जोर से कहें—मैं जाने देने को तैयार हूँ। मैं मुक्त कर रहा हूँ, मैं जाने दे रहा हूँ, मैं अपना सारा तनाव बाहर निकाल रहा हूँ, मैं अपने सारे डर निकाल रहा हूँ, मैं अपना सारा क्रोध, सारा अपराध—बोध निकाल रहा हूँ, मैं अपना सारा दुःख बाहर निकाल रहा हूँ, मैं अपनी सभी पुरानी सीमाएँ और धारणाएँ छोड़ रहा हूँ, मैं उन्हें जाने दे रहा हूँ और मैं शांति महसूस कर रहा हूँ, मैं स्वयं के साथ शांति महसूस कर रहा हूँ, मैं जीवन की प्रक्रिया के साथ शांति महसूस कर रहा हूँ, मैं सुरक्षित हूँ।

6. इन एफर्मेशंस को दो या तीन बार दोहराएँ।

7. दिन भर में, जब भी आपके मन में कोई मुश्किल विचार उत्पन्न हों, अपना जेबी आईना निकालें और ये एफर्मेशंस दोहराएँ। उनसे परिचित हो जाएँ, ताकि उन्हें दोहराना आपकी रोज की दिनचर्या का हिस्सा बन जाए।

शक्ति आपके अंदर है आपका चौथे दिन का दैनिकी अभ्यास

1. मैंने पाया है कि हमारे जीवन की अधिकांश समस्याएँ इन चार कारणों से उत्पन्न होती हैं, जिन्हें मैं 'बिग 4' कहती हूँ—आलोचना, डर, अपराध—भाव और असंतोष। अपनी दैनिकी में, चार कॉलम बनाएँ और प्रत्येक के ऊपर बिग 4 श्रेणी का एक शीर्षक लिखें। सोचें कि इनकी आपके जीवन में क्या भूमिकाएँ हैं। प्रत्येक श्रेणी के बारे में अपने विचार और भावनाएँ उपयुक्त कॉलम में लिखें।

2. पहले चरण से वे दो श्रेणियाँ चुनें, जिनके बारे में आपने सबसे अधिक लिखा था और प्रत्येक श्रेणी में 10 एफर्मेशंस लिखें; उदाहरण के लिए, यदि एक श्रेणी असंतोष है, तो आप कुछ ऐसे एफर्मेशंस लिख सकते हैं—अब मैं अपने सारे दर्द और असंतोष बाहर निकालने का चुनाव करता हूँ। जितना अधिक असंतोष मैं बाहर निकालूँगा, उतना ही अधिक प्रेम मेरे पास देने के लिए होगा।

3. हमारे जीवन में हर चीज उसका प्रतिबिंब है, जो हम हैं। अपने जीवन में मौजूद उन लोगों के बारे में सोचें, जो आपके लिए सबसे ज्यादा चुनौतीपूर्ण हैं। उनकी कौन सी खूबियाँ आपको सबसे ज्यादा परेशान करती हैं, उन्हें लिख लें।

4. तीसरे चरण में लिखी हुई खूबियों पर नजर डालें। अब यह लिखें कि कैसे इनमें से प्रत्येक खूबी एक ऐसी धारणा को प्रतिबिंबित करती है, जो आपकी स्वयं के बारे में है। आप शायद यह भी लिखना चाहेंगे कि आज के अभ्यास के दौरान आपने अपने बारे में क्या सीखा।

चौथे दिन के लिए आपका हार्ट थॉट—मैं जाने दे सकता हूँ

हम आदतें और पैटर्न इसलिए बनाते हैं, क्योंकि वे किसी—न—किसी रूप में हमारे काम आते हैं। यह आश्चर्यजनक है कि हम कितनी बीमारियाँ उत्पन्न करते

हैं, क्योंकि हम किसी अभिभावक को दंड देना चाहते हैं। हो सकता है, हम ऐसा जान–बूझकर न कर रहे हों–वास्तव में, अधिकांश मामलों में ऐसा जान–बूझकर नहीं किया जाता। लेकिन जब हम अपने अंदर देखना शुरू करते हैं, तो हमें पैटर्न दिखाई देते हैं। हम अकसर नकारात्मकता उत्पन्न कर लेते हैं, क्योंकि हमें जीवन के कुछ क्षेत्रों को सँभालना नहीं आता। यदि ऐसा है तो अपने आप से पूछें–मुझे किस बात का अफसोस हो रहा है? मुझे किस पर गुस्सा आ रहा है? मैं किस चीज को टालने की कोशिश कर रहा हूँ? मुझे कैसे लगता है कि इससे मैं बच जाऊँगा?

यदि आप किसी चीज को जाने देने के लिए तैयार नहीं हैं–आप सच में उसे अपने पास रोककर रखना चाहते हैं, क्योंकि वह आपके काम आती है, तो इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि आप क्या करते हैं; आप उसे नहीं छोड़ पाएँगे। हालाँकि जब आप किसी चीज को छोड़ने के लिए तैयार हो जाएँगे, तो उसे जाने देना आश्चर्यजनक रूप से आसान हो जाएगा।

आपका चौथे दिन का ध्यान–एक नया दशक (ऑडियो डाउनलोड का चौथा दिन)

महान् चिकित्सा के एक दशक की ओर एक नया द्वार खुलता हुआ देखें–ऐसी चिकित्सा, जिसे हमने पहले नहीं समझा है। हम उन सब अविश्वसनीय क्षमताओं के बारे में सीखने की प्रक्रिया में हैं, जो हमारे अंदर हैं और हम अपने उन हिस्सों के संपर्क में आना सीख रहे हैं, जिनके पास जवाब हैं और जो हमें उन तरीकों से रास्ता दिखाने और मार्गदर्शन करने के लिए मौजूद हैं, जिनमें हमारी सर्वोच्च भलाई है।

इस नए द्वार को पूरा खुलता हुआ देखें और कल्पना करें कि आप उसमें चिकित्सा के विभिन्न स्वरूपों की तलाश करने के लिए प्रवेश कर रहे हैं, क्योंकि चिकित्सा का अर्थ अलग–अलग लोगों के लिए अलग–अलग होता है। हम में से कुछ लोगों के पास ऐसे शरीर होते हैं, जिन्हें चिकित्सा की आवश्यकता होती है; कुछ लोगों के दिलों को चिकित्सा की आवश्यकता होती है; कुछ लोगों के मन ऐसे होते हैं, जिन्हें चिकित्सा की आवश्यकता होती है। इसलिए हम प्रत्येक व्यक्ति की आवश्यकता के अनुसार चिकित्सा के लिए खुले और ग्रहणशील हैं। हम व्यक्तिगत विकास के लिए उस द्वार को पूरा खोल देते हैं और यह जानते हुए अंदर प्रवेश करते हैं कि हम सुरक्षित हैं, और यही सच है।

❑

पाँचवाँ दिन

अपने आत्मसम्मान का निर्माण करना

आज आप सीखेंगे—स्वयं को सम्मान, आभार और इस एहसास के साथ प्रेम करना कि आपका शरीर, मन और आत्मा ऐसे चमत्कार हैं, जिनकी सराहना की जानी चाहिए।

आज सुबह उठने के बाद आपको कैसा महसूस हुआ? क्या आप मुसकराए, जब आपने आईने में देखकर कहा, 'मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ। प्रिय, मैं सच में तुम्हें प्रेम करता हूँ! क्या आप इस बात पर विश्वास करने लगे हैं? कुछ ही दिनों के मिरर वर्क के बाद आप देख सकते हैं कि इसने आपके जीवन में बदलाव लाना शुरु कर दिया है। हो सकता है, आज आप कुछ अधिक मुसकराएँ, जब आप आईने में देखेंगे और आपको अपना खूबसूरत चेहरा दिखाई देगा तो आप काफी बेहतर महसूस कर सकते हैं। आप अपने बारे में पहले से काफी अच्छा महसूस कर सकते हैं। क्या आप उस व्यक्ति को प्रेम करने लगे हैं, उसे स्वीकार करने लगे हैं, जिसे आप आईने में देखते हैं?

प्रेम एक बहुत बड़ी चमत्कारी चिकित्सा है, अपने आप को प्रेम करने से हमारे जीवन में चमत्कार होते हैं, मैंने देखा है कि समस्या चाहे कुछ भी हो, उसे सुलझाने का सबसे अच्छा तरीका है, अपने आप से प्रेम करना शुरु कर देना।

स्वयं को प्रेम करने का मतलब है, अपनी हर चीज के प्रति बहुत सारा सम्मान होना, आंतरिक भी और बाह्य भी, यह आपके शरीर, मन और आत्मा के चमत्कार के प्रति गहरे आभार की भावना है। स्वयं को प्रेम करना, इस हद तक स्वयं की सराहना करना है कि वह आपके दिल को पूरी तरह भर दे, जब तक कि वह आपके 'आप' होने की खुशी से छलकने न लगे।

अपने आप को सच में प्रेम करना तब तक असंभव है, जब तक कि आपके पास आत्म—अनुमोदन और आत्म—स्वीकृति न हो। क्या आप स्वयं को बहुत ज्यादा डाँटते रहते हैं और हमेशा खुद की आलोचना करते रहते हैं? क्या आपको लगता है कि आप किसी के प्रेम के लायक नहीं हैं? क्या आप अस्तव्यस्तता और अव्यवस्था में रहते हैं? क्या आप ऐसे प्रेमियों और साथियों को आकर्षित करते हैं, जो आपको छोटा महसूस कराते हैं? क्या आप अपने शरीर के साथ अस्वास्थ्यकर खाने के चुनाव और तनावपूर्ण विचारों द्वारा दुर्व्यवहार करते हैं?

यदि आप अपना भला होने से किसी प्रकार रोकते हैं, तो यह स्वयं को प्रेम न करने की क्रिया है। मुझे अपने साथ काम करनेवाली एक महिला याद है, जो कॉण्टेक्ट लेंस पहनती थी। जब उसने अपना मिरर वर्क करना शुरु किया, तो वह अपने बचपन के एक डर को मुक्त करने लगी। कुछ दिनों बाद उसने शिकायत की कि उसके कॉण्टेक्ट लेंस उसे इतना परेशान कर रहे थे कि वह उन्हें पहन ही नहीं पा रही थी, जब उसने उन्हें उतारा, तो चारों तरफ देखने पर उसे पता चला कि उसकी दृष्टि लगभग सामान्य हो गई थी, फिर भी उसने पूरा दिन यह कहते हुए बिताया कि 'मुझे विश्वास नहीं हो रहा है, मुझे विश्वास नहीं हो रहा है।' यह उसका एफर्मेशन था। अगले दिन, उसे फिर से कॉण्टेक्ट लेंस पहनने पड़े। उसने स्वयं को विश्वास नहीं करने दिया कि उसने अपनी सामान्य दृष्टि वापस पा ली थी और उसके अविश्वास की पुष्टि हो गई। ब्रह्मांड ने उसे वही दिया, जो उसने माँगा था, ऐसे शक्तिशाली होते हैं हमारे विचार।

सोचें कि जब आप एक नन्हे से बच्चे थे तो कितने निर्दोष, कितने अच्छे थे! बच्चों को अच्छा बनने के लिए कुछ नहीं करना पड़ता; वे पहले से ही अच्छे होते हैं और वे ऐसा जताते हैं, जैसे वे यह बात जानते हों। वे जानते हैं कि वे ब्रह्मांड के केंद्र में हैं, उन्हें जो चाहिए, उसे माँगने में वे डरते नहीं। वे अपनी भावनाओं को आराम से अभिव्यक्त कर लेते हैं। आपको पता चल जाता है कि कब आपका बच्चा नाराज है, बल्कि आस—पड़ोस में सबको पता चल जाता है। जब आपका बच्चा खुश होता है, तब भी आपको पता चल जाता है—उनकी मुसकराहटों से कमरे में प्रकाश फैल जाता है। वे प्रेम से सराबोर होते हैं।

नन्हे बच्चों को यदि प्रेम नहीं मिलेगा तो वे मर जाएँगे। जब हम बड़े हो जाते हैं, तो प्रेम के बिना जीना सीख जाते हैं या जीने की कोशिश करते हैं। लेकिन बच्चे यह बरदाश्त नहीं कर सकते, नन्हे बच्चे अपने शरीर के हर हिस्से से प्रेम करते हैं।

आप भी कभी ऐसे ही थे, हम सब ऐसे ही थे, फिर हम अपने आस—पास के बड़े लोगों की बातें सुनने लगे, जिन्होंने डरना सीख लिया था और हम अपनी भव्यता से इनकार करने लगे।

आज आप सारी आलोचना और सेल्फ—टॉक को अलग कर दें। अपनी पुरानी मानसिकता को छोड़ दें—वह मानसिकता, जो आपको डराती है और बदलाव का विरोध करती है। दूसरों की आपके बारे में जो राय है, उसे बाहर निकाल दें।

एफर्म करें—मैं बहुत अच्छा हूँ, मैं प्रेम पाने के योग्य हूँ।

आपका पाँचवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. अपने बाथरुम के आईने के सामने खड़े हो जाएँ।

2. अपनी आँखों में देखें।

3. यह एफर्मेशन कहें—मैं अपने आप को प्रेम करता हूँ और पसंद करता हूँ।

4. इसे बार—बार दोहराते रहें—मैं अपने आप को प्रेम करता हूँ और पसंद करता हूँ।

5. इस एफर्मेशन को दिन भर में कम—से—कम 100 बार दोहराएँ। हाँ, आपने सही पढ़ा—100 बार। मैं स्वयं को प्रेम करता हूँ और पसंद करता हूँ को अपना मंत्र बन जाने दें।

6. जब भी आप आईने के सामने से गुजरें या अपना प्रतिबिंब देखें, यह एफर्मेशन दोहराएँ।

यह वह अभ्यास है, जो मैंने पिछले कुछ वर्षों में सैकड़ों लोगों को दिया है। जब लोग इसे पूरे मन से करते हैं, तो परिणाम अभूतपूर्व होते हैं। याद रखें—मिरर वर्क सिर्फ सिद्धांतों पर काम नहीं करता; यह व्यवहार में काम करता है। यदि आप इसे करेंगे तो निश्चित रूप से फर्क पड़ेगा।

यदि आपके मन में नकारात्मक विचार आते हैं, जैसे—'मैं स्वयं को कैसे पसंद कर सकता हूँ, जब मैं इतना मोटा हूँ?' या 'यह सोचना भी मूर्खतापूर्ण है कि मैं इस तरह से सोच सकता हूँ' या 'मैं किसी काम का नहीं हूँ'—तो न तो उन्हें रोकें, न उनसे लड़ें और न ही उनके बारे में कोई निर्णय लें, उन्हें वहीं रहने दें, अपना ध्यान उस चीज पर केंद्रित रहने दें, जो आप सच में अनुभव करना चाहते हैं, यानी स्वयं को प्रेम करना और पसंद करना। आप धीरे—धीरे उन विचारों को जाने दें, जो बाधा उत्पन्न कर रहे हैं और अपना ध्यान 'मैं स्वयं को प्रेम करता हूँ और पसंद करता हूँ' पर केंद्रित रहने दें।

मिरर वर्क में हम जो कर रहे हैं, वह कोशिश है 'हम वास्तव में कौन हैं' के केंद्र में वापस जाने की; हम अनुभव करना चाहते हैं कि जिस समय हम स्वयं का आकलन नहीं कर रहे होते हैं, तब हम कौन होते हैं।

शक्ति आपके अंदर है आपका पाँचवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. कुछ ऐसे तरीके लिखें, जिनसे आप स्वयं को प्रेम नहीं करते या ऐसे तरीके, जिनसे आप अपनी योग्यता की कमी को व्यक्त करते हैं। क्या आप अपने शरीर की आलोचना करते हैं? क्या आप स्वयं को नीचा दिखाते हुए बात करते हैं?

2. कुछ नकारात्मक विचार लिखें, जो आप सोचते हैं कि दूसरों के आपके बारे में हैं। इनमें से प्रत्येक नकारात्मक राय के लिए एक एफर्मेशन लिखें, जो उसे सकारात्मक कथन में बदल दे। उदाहरण के लिए, 'मेरी माँ मुझे मोटा समझती है' को आप 'मैं जैसा भी हूँ, खूबसूरत हूँ' में बदल सकते हैं।

3. उन सभी कारणों की एक सूची बनाएँ, जिनकी वजह से आप स्वयं को प्रेम करते हैं। एक अन्य सूची उन कारणों की बनाएँ, जिनकी वजह से लोग आपके साथ समय बिताना पसंद करते हैं।

4. इन प्यारी सूचियों को ऐसी जगह लगाएँ, जहाँ आप इन्हें रोज देख सकें।

पाँचवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं जो हूँ, उसके लिए स्वयं को प्रेम करता हूँ।

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि कितना अच्छा होता, यदि आप बिना किसी की आलोचना का सामना किए अपना जीवन जी पाते? क्या पूरी तरह सहज महसूस करना, बिल्कुल चैन से रहना अद्भुत नहीं होगा? आप सुबह यह जानते हुए उठें कि आपका दिन बहुत अच्छा बीतेगा, क्योंकि आपको सबका प्रेम मिलेगा और कोई आपको छोटा महसूस नहीं कराएगा। आप कितना अच्छा महसूस करेंगे!

पता है क्या? आप स्वयं को यह सब दे सकते हैं। आप स्वयं के साथ रहने के अनुभव को अपनी कल्पना का सबसे अच्छा अनुभव बना सकते हैं। आप सुबह उठकर स्वयं के साथ एक और दिन बिताने की खुशी महसूस कर सकते हैं।

आपका पाँचवें दिन का ध्यान—आत्मविश्वास के लिए एफर्मेशंस (ऑडियो डाउनलोड का पाँचवाँ दिन)

मैं सभी परिस्थितियों का सामना करने के लिए पूरी तरह योग्य हूँ;

मैं स्वयं के बारे में अच्छा महसूस करने का निर्णय लेता हूँ;

मैं अपने स्वयं के प्रेम के काबिल हूँ;

मैं अपने स्वयं के दो पैरों पर खड़ा हूँ;

मैं अपनी शक्ति को स्वीकार करता हूँ और उसका उपयोग करता हूँ;

मेरे लिए स्वयं के बारे बोलना सुरक्षित है, मैं इस जगह और इस समय जैसा हूँ, बिल्कुल उसी रूप में स्वीकार किया जाता हूँ।

मेरा आत्मविश्वास ऊँचा है, क्योंकि मैं जो हूँ, उसका सम्मान करता हूँ।

मेरा जीवन हर दिन और शानदार होता जा रहा है।

हर नया घंटा जो लाता है, मैं उसे जानने के लिए तत्पर रहता हूँ।

मैं न बहुत कम हूँ और न बहुत ज्यादा और मुझे किसी के सामने स्वयं को साबित नहीं करना है।

जीवन हर संभव तरीके से मेरा समर्थन करता है। मेरी चेतना प्रेमपूर्ण, सकारात्मक एवं ऐसे स्वस्थ विचारों से भरी है, जो मेरे अनुभवों में प्रतिबिंबित होते हैं।

मैं स्वयं को जो सबसे बड़ा उपहार दे सकता हूँ, वह है बिना शर्त प्यार। मैं जैसा हूँ, बिल्कुल उसी रूप में स्वयं को प्रेम करता हूँ।

मैं अब स्वयं को प्रेम करने के लिए अपने हर प्रकार से उत्तम होने का इंतजार नहीं करता।

❑

छठा दिन

अपने अंदर के

आलोचक को बाहर निकालना

आज आप स्वयं को आँकने की और आत्मालोचना की आदत से मुक्त होना तथा स्वयं को कम समझने की आवश्यकता से आगे निकलना सीखेंगे।

आज अपने आईने में देखकर कुछ पल स्वयं को बधाई देने के लिए निकालें। आपने स्वयं को प्रेम करने और पसंद करने की शुरुआत कर दी है या कम—से—कम आपके अंदर ऐसा करने की इच्छा उत्पन्न होने लगी है। आप इस प्रकिया में जहाँ भी हों, अब तक जो प्रगति आपने की है, उसका जश्न मनाएँ। मैं आपका और मिरर वर्क के प्रति आपकी प्रतिबद्धता का जश्न मनाता हूँ।

आप जितना अधिक मिरर वर्क करेंगे, आप उतने ही जागरुक अपनी सेल्फ—टॉक के प्रति होते जाएँगे। यदि आज मैं आपसे आपके आंतरिक संवाद का टेप चलाने के लिए कहूँ, तो वह कैसा होगा? क्या आप उसमें नकारात्मक एफर्मेशंस सुनेंगे, जैसे 'मैं कितना मूर्ख हूँ', 'मैं कितना बेकार हूँ', 'मुझसे कोई नहीं पूछता कि मैं क्या चाहता हूँ', 'दुनिया में इतने अविवेकी लोग क्यों हैं?' इत्यादि। क्या आपके अंदर की आवाज निरंतर हर चीज को जमा करती रहती है? क्या आप दुनिया को आलोचना भरी नजरों से देख रहे हैं? क्या आप हर चीज का आकलन करते हैं? क्या आप आत्म—तुष्टि में खड़े हैं?

हममें से कई लोगों की आँकने और आलोचना करने की आदत इतनी मजबूत होती है कि हम उसे आसानी से छोड़ नहीं सकते। मैं भी लगातार शिकायत करनेवाली, आत्म—दया से भरपूर हुआ करती थी। मुझे स्वयं पर तरस खाने में मजा आता था। मुझे नहीं पता था कि मैं ऐसी स्थितियाँ बनाए रखती थी, जिनमें मुझे स्वयं पर तरस खाना पड़े। उन दिनों मैं इससे अच्छा कुछ नहीं जानती थी।

आपका मिरर वर्क करना इतना महत्त्वपूर्ण इसलिए है, क्योंकि यह आपको आकलनों और नकारात्मक सेल्फ—टॉक के प्रति तीव्रता से सचेत करता है और जल्दी—से—जल्दी आपके अंदर के आलोचक को बाहर निकाल देता है। आप तब तक अपने आप को प्रेम नहीं कर पाएँगे, जब तक आप स्वयं को कम समझकर जीवन को खराब करने की आवश्यकता से आगे नहीं निकल जाएँगे।

एक नन्हे बच्चे के रूप में आप जीवन के प्रति कितने खुले हुए थे। आप दुनिया को आश्चर्य की नजरों से देखते थे। जब तक कोई चीज आपको डराती नहीं थी या कोई आपको नुकसान नहीं पहुँचाता था, तब तक आप जीवन को उसी रूप में स्वीकार कर लेते थे जैसा वह था। आगे जाकर जब आप बड़े हुए, आप दूसरों के विचार स्वीकार करने लगे और उन्हें अपने विचार बनाने लगे। आपने आलोचना करना सीख लिया।

मेरी अंततः जिस चीज ने मदद की वह यह थी कि मैंने स्वयं की बात सुनना शुरू कर दिया। मैं अपने अंदर के आलोचक को जान गई और मैंने अपनी आत्म—आलोचना को बंद करने की ओर काम करना शुरू कर दिया। मैंने अपने आईने के सामने सकारात्मक एफर्मेशंस बोलने शुरू कर दिए, बिना वास्तव में जाने कि उनका मतलब क्या था। मैं बस उन्हें बार—बार बोलती गई। मैंने आसान एफर्मेशंस से शुरुआत की—'मैं स्वयं को प्रेम करती हूँ', 'मैं स्वयं को पसंद करती हूँ।' फिर मैं इनके साथ आगे बढ़ी—'मेरे विचार मायने रखते हैं। मैं स्वयं की आलोचना करने की आवश्यकता को मुक्त कर रही हूँ। मैं दूसरों की आलोचना करने की आवश्यकता को मुक्त कर रही हूँ।'

कुछ समय बाद मैंने ध्यान दिया कि सकारात्मक बदलाव आने लगे थे। जब आप अपने भीतरी आलोचक को बाहर निकालने की ओर काम करेंगे, तो आपको भी बदलाव नजर आने लगेंगे। मेरा मानना है कि आलोचना से हमारी आत्मा मुरझाने लगती है। यह 'मैं किसी काम का नहीं हूँ' की धारणा को पुष्ट करती है। यह निश्चित रूप से हमारा सर्वश्रेष्ठ बाहर नहीं लाती। लेकिन जब आप अपने भीतरी आलोचक को बाहर निकालते हैं, तो आप अपने उच्च स्व के संपर्क में आ जाते हैं।

तो आइए जाँच करें—क्या आप अपने मन में सकारात्मक एफर्मेशंस का टेप चलाना सीख रहे हैं? क्या आप अपने विचारों पर ध्यान देकर नकारात्मक विचारों को सकारात्मक एफर्मेशंस में बदल रहे हैं?

मिरर वर्क करने से आप अपनी अंदरूनी आवाज के प्रति और जो बात आप स्वयं से करते हैं, उसके प्रति अधिक सचेत हो जाएँगे, फिर आप हर समय अपने पर बात लेने की आवश्यकता से मुक्त हो पाएँगे और जब आप ऐसा करेंगे, तो आप देखेंगे कि आप अब दूसरों की अधिक आलोचना नहीं करते।

जब आप जैसे हैं, वैसे ही स्वयं को स्वीकार कर लेते हैं, तब आप स्वचालित रूप से दूसरों को भी वैसे ही रहने देते हैं, जैसे वे हैं। फिर उनकी छोटी—छोटी आदतें आपको ज्यादा परेशान नहीं करतीं। आप दूसरों को जैसा आप चाहते हैं, वैसा देखने की आवश्यकता को अपने अंदर से निकाल देते हैं।

फिर जब आप दूसरों को आँकना छोड़ देते हैं, तो वे भी आपको आँकने की आवश्यकता से मुक्त हो जाते हैं। हर कोई मुक्त हो जाता है।

हमारी भावनाएँ हमारे विचारों की क्रियाएँ हैं। हमें उनके प्रति कोई शर्म या अपराध—बोध महसूस करने की आवश्यकता नहीं है। ये एक उद्देश्य की पूर्ति करते हैं और जब आप अपने मन और शरीर से नकारात्मक विचार बाहर निकालते हैं, तो आप अपने भीतर दूसरी, अधिक सकारात्मक भावनाओं और अनुभवों के लिए जगह बनाते हैं।

आइए एफर्म करें—अब मेरे लिए अपने भीतरी आलोचक को बाहर करके प्रेम की ओर बढ़ना सुरक्षित है।

आपका छठे दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. आईने के साथ एक ऐसे शांत स्थान की तलाश करें, जहाँ आप सुरक्षित महसूस करें और कोई आपके काम में विघ्न न डाले।

2. आईने में देखें, सीधे अपनी आँखों में देखें, यदि आप अभी भी ऐसा करने में असहज महसूस कर रहे हैं, तो अपने मुँह या अपनी नाक पर ध्यान केंद्रित करें। अपने भीतरी बच्चे से बात करें। आपका भीतरी बच्चा बढ़ना और खिलना चाहता है और उसे प्रेम, स्वीकृति और प्रशंसा की आवश्यकता है।

3. अब ये एफर्मेशंस बोलें—मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ, मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ और मैं जानता हूँ कि तुम जितना अच्छा कर सकते हो, कर रहे हो, तुम जैसे हो, उत्तम हो, मैं तुम्हें पसंद करता हूँ।

4. आप यह अभ्यास कई बार कर सकते हैं, जब तक आपको सच में यह महसूस न होने लगे कि आपकी अंदरूनी आवाज कम आलोचक हो गई है। वही करें, जो आपको अपने लिए सही लगता हो।

शक्ति आपके अंदर है आपका छठे दिन का दैनिकी अभ्यास

1. उन पाँच चीजों की सूची बनाएँ, जिनके लिए आप अपनी आलोचना करते हैं।

2. सूची को ध्यान से देखें और प्रत्येक चीज के बगल में वह तारीख लिखें, जिस पर आपने उस चीज के लिए स्वयं की आलोचना करना शुरू किया था। यदि आपको सही तारीख याद नहीं है, तो अनुमान से लिखें।

3. क्या आपको यह देखकर आश्चर्य हो रहा है कि आप कितने दिनों से स्वयं की आलोचना कर रहे थे? अपनी आलोचना करने की इस आदत से कोई सकारात्मक बदलाव तो नहीं आए होंगे, है न? आलोचना से कोई लाभ नहीं

होता। यह सिर्फ आपको बुरा महसूस कराती है, इसलिए इस आदत को छोड़ने का मन बनाएँ।

4. अपनी सूची की पाँचों आलोचनाओं को सकारात्मक एफर्मेशंस में बदलें।

5. इस सूची को अपने साथ लेकर चलें। जब आपको लगे कि आप आलोचनात्मक हो रहे हैं, तो एफर्मेशंस की सूची को निकालें और दो—चार बार पढ़ें। इससे भी बेहतर होगा, यदि आप इसे अपने आईने के सामने जोर से पढ़ें।

छठे दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं जैसा हूँ, बिल्कुल उसी रूप में स्वयं को प्रेम करता हूँ और स्वीकार करता हूँ।

हम सबके जीवन में ऐसे क्षेत्र होते हैं, जिन्हें हम स्वीकार करने और प्रेम करने लायक नहीं समझते। यदि हम वास्तव में स्वयं से नाराज होते हैं, तो अकसर स्वयं को कोसने लगते हैं। हम शराब, सिगरेट या ड्रग्स का गलत इस्तेमाल करने लगते हैं। हम आवश्यकता से अधिक खाने लगते हैं। एक सबसे बुरा काम, जो हम करते हैं और जो हमें सबसे ज्यादा नुकसान पहुँचाता है, वह है स्वयं की आलोचना करना। हमें आलोचना करना बंद करना होगा। एक बार जब हम स्वयं की आलोचना करने की आदत छोड़ देंगे, तो आश्चर्यजनक रूप से दूसरों की आलोचना करना भी बंद कर देंगे। हम समझते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति हमारा प्रतिबिंब है और जो चीज हम दूसरों में देखते हैं, वह हम स्वयं में भी देख सकते हैं।

जब हम किसी की शिकायत करते हैं, तो वास्तव में हम अपनी शिकायत कर रहे होते हैं। जब हम स्वयं को वास्तव में स्वीकार और प्रेम कर पाएँगे, तो शिकायत करने के लिए कुछ नहीं रह जाएगा। हम स्वयं को चोट नहीं पहुँचा सकते और हम किसी और को भी चोट नहीं पहुँचा सकते। आइए, हम प्रण लें कि अब हम किसी बात के लिए स्वयं की आलोचना नहीं करेंगे।

आपका छठे दिन का ध्यान— हम जैसे हैं, वैसे होने के लिए स्वतंत्र हैं (ऑडियो डाउनलोड का छठा दिन)

संपूर्ण होने के लिए हमें स्वयं को पूर्ण रूप से स्वीकार करना चाहिए। इसलिए अपने दिल के दरवाजे खोल दें और अपने हर हिस्से के लिए उसमें ढेर सारी जगह बनाएँ—वे हिस्से जिन पर आपको गर्व है। वे हिस्से, जो आपको लज्जित करते हैं। वे हिस्से, जिन्हें आप अस्वीकार करते हैं और वे हिस्से, जिन्हें आप प्रेम करते हैं। ये सब हिस्से आप ही हैं। आप सुंदर हैं, हम सब सुंदर हैं। जब आपका दिल स्वयं के लिए प्रेम से भरपूर होगा, तब आपके पास दूसरों के साथ बाँटने के लिए बहुत कुछ होगा।

अब इस प्रेम को आप अपने कमरे में भरने दें और उन सब लोगों में फैलने दें, जिन्हें आप जानते हैं। मानसिक रूप से आप उन लोगों को कमरे के मध्य में रखें, जिनकी आप परवाह करते हैं, ताकि वे आपके दिल से छलकते प्रेम को प्राप्त कर सकें।

अब इन सब लोगों के अंदर के बच्चों को ऐसे नाचते देखें, जैसे बच्चे नाचते हैं, कूदते हैं, चिल्लाते हैं और कलाबाजियाँ खाते हैं, खुशी से भरे हुए, अपने अंदर के बच्चे को सर्वश्रेष्ठ रूप में अभिव्यक्त करते हुए और आप अपने अंदर के बच्चे को दूसरे बच्चों के साथ खेलने के लिए जाने दें। अपने बच्चे को नाचने दें, अपने बच्चे को सुरक्षित और स्वतंत्र महसूस करने दें, अपने अंदर के बच्चे को वह सब बन जाने दें, जो वह कभी बनना चाहता था।

आप श्रेष्ठ, संपूर्ण और परिपूर्ण हैं तथा आपकी अद्भुत दुनिया में सबकुछ अच्छा है और यही सच है।

❑

सातवाँ दिन

स्वयं को प्रेम करना : आपके पहले सप्ताह की समीक्षा

आज आप देखेंगे कि आप कितनी दूर आ गए हैं और आपने अपनी पुरानी मान्यताओं से मुक्त होने और भविष्य की संभावनाओं की तलाश करने की दिशा में क्या हासिल किया है।

बधाई, प्रियजनो! आपने मिरर वर्क का पहला सप्ताह पूरा कर लिया है। मुझे आप पर बहुत गर्व है कि आप इस कोर्स से जुड़े रहे और पिछले सात दिनों में अभ्यास करते रहे।

मिरर वर्क समय लेता है और मुझे बहुत खुशी है कि आपने इसे सीखने के लिए स्वयं को 21 दिन दिए हैं। जितना अधिक आप अभ्यास करेंगे, उतना ही यह आसान होता जाएगा। कोई बात नहीं, यदि आप अभी भी आईने में देखते समय थोड़ा असहज या मूर्खतापूर्ण महसूस करते हैं। स्वयं को—मैं तुमको प्रेम करता हूँ, मैं सच में तुमको प्रेम करता हूँ कहना हममें से अधिकांश लोगों के लिए शुरु में मुश्किल होता है। ये प्रेम भरे शब्द स्वयं को पूरी सहजता के साथ कह पाने में कई सप्ताह या एक महीना भी लग सकता है। लेकिन जब आप इन्हें और अधिक आसानी से कह पाएँगे, तो आप अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव देखेंगे।

पिछले सात दिनों में आपने अपने आईने को अपना मित्र और स्थायी साथी बनने के लिए आमंत्रित किया है। आपने सीखा है कि किस तरह वह आपको उन चीजों के प्रति अधिक जागरूक होने में मदद करेगा, जो आप कहते हैं या करते हैं। आपने अपनी सेल्फ—टॉक सुनने और अपने सकारात्मक एफर्मेशंस का अभ्यास करने के लिए समय निकाला है।

मैं एक बार फिर इस बात पर जोर देना चाहती हूँ कि मिरर वर्क करना प्रेम की एक सच्ची क्रिया है, सबसे बढ़कर प्रेम भरा उपहार, जो आप स्वयं को दे सकते हैं। हर दिन जब आप अपना मिरर वर्क का अभ्यास करेंगे, तो स्वयं से थोड़ा और अधिक प्रेम करने लगेंगे। स्वयं से प्रेम करने का सबसे अच्छा तरीका है, अपने अतीत के सारे कबाड़ को निकाल फेंकना—वे सारे आत्म—विश्लेषण, वे पुरानी कहानियाँ, जो आपको आगे बढ़ने से रोकती हैं, ताकि आप वर्तमान पल में रह सकें। हम सबकी आदत होती है, उन नकारात्मक बातों पर विश्वास

करने की, जो हम बचपन से सुनते आए हैं। जब आप इन नकारात्मक एफर्मेशंस को सकारात्मक बातों में बदल सकेंगे और आईने में देखकर उनका अभ्यास कर सकेंगे, तब आप इन पुराने घावों में से कुछ को भुलाकर आगे बढ़ पाएँगे।

हर दिन जब आप अपना मिरर वर्क करते हैं, आप अपने अतीत की परतें हटाते जाते हैं। जो भी आप आईने में एक एफर्मेशन कहते हैं, आप इन परतों में से एक और रुकावट हटाते हैं। इन परतों को बनने में कई साल लगे हैं, जो ईंटों की तरह के ऐसे ब्लॉक्स से बनी हैं, जिन्होंने एक विशाल दीवार का निर्माण कर दिया है। इन परतों को पूरी तरह तोड़ने में समय लगेगा, लेकिन आप एक ब्लॉक से शुरुआत कर सकते हैं। जब भी आप एक ब्लॉक या एक परत हटाएँगे, आप और अधिक प्रकाश एवं प्रेम को अंदर आने की जगह देंगे। जब आप आईने में कहे अपने सकारात्मक एफर्मेशंस में विश्वास करने लगेंगे, तब यह खूबसूरत प्रेम आपके अतीत की दीवारों से और ज्यादा अंदर आएगा। चाहे समस्या कोई भी हो, उसे सुलझाने का सबसे अच्छा तरीका है स्वयं को प्रेम करने लगना।

यदि आप जब—तब अपने भीतरी आलोचक को आपका मजाक बनाते या कोई नकारात्मक टिप्पणी करते सुनते हैं, तो कोई बात नहीं, आपके पास हमेशा आपका दोस्त और साथी—आपका आईना है, जिसके पास आप जा सकते हैं। अपनी आँखों में गहराई से देखें और कहें, 'मैं प्रेम पाने का अधिकारी हूँ' और अपना अच्छा काम जारी रखें।

आइए एफर्म करें—मैं मिरर वर्क के साथ स्वयं को प्रेम करने के इस सप्ताह का जश्न मना रहा हूँ। अब मैं चेतना के नए विस्तार में जा रहा हूँ, जहाँ मैं स्वयं को अलग तरह से देखने के लिए तैयार हूँ।

आपका सातवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. अपने बाथरूम के आईने के सामने खड़े हो जाएँ।

2. अपनी आँखों में देखें।

3. ये एफर्मेशंस कहें—मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ, मैं सच में तुम्हें प्रेम करता हूँ और मुझे तुम्हारे मिरर वर्क करने पर बहुत गर्व है।

4. इन एफर्मेशंस को अपना नाम लेते हुए दस बार दोहराएँ—मैं तुमसे प्रेम करता हूँ (नाम), मैं सच में तुमसे प्रेम करता हूँ। मैं तुमसे प्रेम करता हूँ (नाम), मैं सच में तुमसे प्रेम करता हूँ और मुझे तुम्हारे मिरर वर्क करने पर बहुत गर्व है।

5. अपने मस्तक को देखें और कल्पना करें कि आप वहाँ एक बटन दबा रहे हैं और अपनी पुरानी सोचों और नकारात्मक विचारों के एक ऐसे पुराने टेप को बाहर निकाल रहे हैं, जो आपके दिमाग में चल रहा है। अपना हाथ आगे बढ़ाएँ और कल्पना करें कि आप वह टेप बाहर निकालकर दूर फेंक रहे हैं।

6. अब अपनी आँखों में गहराई से देखें और कल्पना करें कि आप सकारात्मक एफर्मेशंस का एक नया सीडी बना रहे हैं—मैं जाने देने को तैयार हूँ। मैं प्रेम पाने का अधिकारी हूँ। मैं जैसा हूँ, वैसा ही उत्तम हूँ।

शक्ति आपके अंदर है— आपका सातवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. अपनी दैनिकी निकालें और अपने द्वारा किया गया वह पहला अभ्यास देखें, जो आपने कोर्स के पहले दिन किया था।

2. वे भावनाएँ और टिप्पणियाँ पढ़ें, जो आपने पहले दिन के मिरर वर्क के बाद लिखी थीं।

3. एक नए पेज पर, मिरर वर्क का पहला सप्ताह पूरा करने के बाद की भावनाएँ और टिप्पणियाँ लिखें। क्या आपको अभ्यास आसान लगने लगे हैं? क्या अब आप आईने में देखने पर अधिक सहज महसूस करते हैं?

4. लिखें कि आपको मिरर वर्क करने से कहाँ सबसे अधिक सफलता मिल रही है। लिखें कि कहाँ आपको सबसे अधिक कठिनाई हो रही है।

5. उन क्षेत्रों के लिए, जहाँ आपको रुकावट महसूस हो रही है, नए एफर्मेशंस बनाएँ।

सातवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मेरे सभी अनुभव मेरे लिए सही हैं

जिस पल हमारा जन्म हुआ, उसी पल से हम विभिन्न दरवाजों से गुजर रहे हैं। वह एक बड़ा दरवाजा और एक बड़ा बदलाव था तथा उसके बाद से हम कई—कई दरवाजों से गुजरे हैं।

हम इस जीवन में उन सभी चीजों से सुसज्जित होकर आए हैं, जिनकी हमें जीवन को संपूर्ण और शानदार तरीके से जीने के लिए आवश्यकता होती है। हमारे पास वह सारी बुद्धि और ज्ञान है, जिसकी हमें आवश्यकता है। हमारे पास वे सारी योग्यताएँ और प्रतिभाएँ हैं, जिनकी हमें आवश्यकता है। हमारे पास वह सारा प्रेम है, जिसकी हमें आवश्यकता है। हमारा जीवन हमें समर्थन देने और हमारी देखभाल करने के लिए है। हमें इस बात को जानने और इस पर विश्वास करने की आवश्यकता है।

दरवाजे निरंतर खुलते और बंद होते रहते हैं; यदि हम अपने आप में केंद्रित होकर रहते हैं, तो हम हमेशा सुरक्षित रहेंगे, चाहे हम किसी भी दरवाजे से गुजर रहे हों। यहाँ तक कि जब हम इस ग्रह के अंतिम दरवाजे से गुजरेंगे, तब भी अंत नहीं होगा। वह सिर्फ एक नई यात्रा की शुरुआत होगी। इस बात पर विश्वास करें कि बदलाव को अनुभव करना अच्छा होता है।

आज एक नया दिन है। हमें अनेक अद्भुत, नए अनुभव होंगे। हमें लोग प्रेम करते हैं, हम सुरक्षित हैं।

आपका सातवें दिन का ध्यान—मैं आत्मा हूँ (ऑडियो डाउनलोड का सातवाँ दिन)

एक हम ही हैं, जो दुनिया को बचा सकते हैं, जब हम एक उद्देश्य के लिए साथ आएँगे, तो हमें जवाब मिल जाएँगे। हमें हमेशा याद रखना चाहिए कि हमारा एक हिस्सा है, जो हमारे शरीर से, हमारे व्यक्तित्व से, हमारी बीमारियों से और हमारे अतीत से कहीं अधिक है। हमारा एक हिस्सा है, जो हमारे संबंधों से अधिक है। वह हमारा तत्त्व है, जो शुद्ध आत्मा है, शाश्वत है। वह हमेशा से रही है और हमेशा रहेगी। हम यहाँ स्वयं को प्रेम करने के लिए और एक—दूसरे को प्रेम करने के लिए हैं। ऐसा करके हमें हमारे उत्तर मिल जाएँगे और हम स्वयं को और इस ग्रह को स्वस्थ कर पाएँगे।

हम असाधारण समय से गुजर रहे हैं। कई तरह के बदलाव हो रहे हैं। हमें शायद समस्याओं की गहराई का पता भी नहीं होगा, फिर भी हम अपनी पूरी काबिलीयत के साथ तैर रहे हैं। यह समय भी गुजर जाएगा और हमें समाधान मिल जाएँगे। हम एक आध्यात्मिक स्तर पर जुड़ते हैं और आत्मा के स्तर पर हम सब एक हैं। हम स्वतंत्र हैं और यही सच है।

❑

दूसरा सप्ताह

आठवाँ दिन

अपने भीतरी बच्चे को प्रेम करना—भाग 1

आज आप उस वयस्क व्यक्ति के परे देखेंगे,

जो आपको आईने में नजर आता है और

अपने अंदर के बच्चे से मिलेंगे।

यह आपके मिरर वर्क का बहुत महत्त्वपूर्ण दिन है। मेरा हाथ थामे और हम साथ में आपके आईने के पास चलते हैं। अपनी आँखों में गहराई से देखें। आपके आईने में आपको जो वयस्क नजर आ रहा है, उसके परे देखें और अपने भीतरी बच्चे का अभिवादन करें।

इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी उम्र क्या है; आपके अंदर एक नन्हा सा बच्चा है, जिसे प्रेम और स्वीकृति की आवश्यकता है। यदि आप एक महिला हैं, तो चाहे आप कितनी भी आत्मनिर्भर हों, आपके अंदर एक नन्हीं सी बच्ची है, जो बहुत नाजुक है और मदद चाहती है। यदि आप एक पुरुष हैं, तो चाहे आप कितने भी आत्मविश्वासी हों, आपके अंदर एक छोटा सा बच्चा है, जो अपनापन और स्नेह चाहता है।

जब आप आईने में देखते हैं, तो क्या आपको आपका भीतरी बच्चा नजर आता है? क्या यह बच्चा खुश है? यह बच्चा आपको क्या बताने की कोशिश कर रहा है?

जिस—जिस उम्र से आप गुजरे हैं, वह आपके अंदर है—आपकी चेतना में और आपकी स्मृति में एक बच्चे के रूप में, जब कुछ गलत होता था, तो आप सोचने लगते थे कि आप में ही कोई कमी है। बच्चों को लगता है कि यदि वे हर काम सही ढंग से करेंगे, तभी उन्हें उनके माता—पिता प्रेम करेंगे और सजा भी नहीं देंगे।

हम अकसर पाँच वर्ष की आयु के आस—पास अपने अंदर के टेप को बंद कर देते हैं। हम यह निर्णय इसलिए लेते हैं, क्योंकि हमें लगता है कि हमारे अंदर कुछ कमी है और हमें अब इस बच्चे से कोई मतलब नहीं है।

हमारे अंदर एक अभिभावक भी होता है और हममें से अधिकांश लोगों के मामले में अंदर का यह अभिभावक अंदर के बच्चे को लगभग लगातार डाँटता रहता है। यदि आप अपने आंतरिक संवाद को सुनें, तो आप इस डाँट को सुन

सकते हैं। आप उस अभिभावक को कहते हुए सुन सकते हैं कि आप क्या गलत कर रहे हैं या यह कि आप किसी काम के नहीं हैं।

तो इस प्रकार हमने अपने बचपन में अपने आप से एक लड़ाई की शुरुआत की और खुद अपनी भी उसी प्रकार आलोचना करने लगे जैसी हमारे माता—पिता हमारी करते थे। तुम बेवकूफ हो, तुम किसी काम के नहीं हो, तुम कोई काम सही ढंग से नहीं करते, यह निरंतर आलोचना एक आदत बन गई। अब वयस्क होने पर हममें से अधिकांश या तो अपने भीतर के बच्चे की पूरी तरह उपेक्षा कर देते हैं या उस बच्चे को उसी प्रकार कमी का एहसास कराते हैं, जैसे बचपन में हमें कराया जाता था। हम इस पद्धति को बार—बार दोहराते हैं।

जब भी आपको डर लगे, समझ लें कि वह आपके अंदर का बच्चा है, जो डर रहा है, वयस्क को डर नहीं लगता, फिर भी उसने संपर्क तोड़ लिया है और वह बच्चे के लिए उपलब्ध नहीं है, इस वयस्क को और इस बच्चे को एक—दूसरे के साथ संबंध विकसित करने की आवश्यकता है।

आप अपने अंदर के बच्चे से कैसे जुड़ सकते हैं? इसके लिए पहला कदम होगा अपने मिरर वर्क के माध्यम से बच्चे को जानना, कौन है यह बच्चा? यह बच्चा क्यों दुखी है? आप इस बच्चे को सुरक्षित और प्रेमपूर्ण महसूस करने में मदद करने के लिए क्या कर सकते हैं?

आप जो कुछ भी करते हैं, उसके बारे में अपने भीतरी बच्चे से बात करें। मैं जानती हूँ, यह आपको मूर्खतापूर्ण लग सकता है, लेकिन यह उपाय काम करता है। अपने भीतरी बच्चे को यह एहसास कराइए कि चाहे जो हो जाए, आप न कभी उससे मुँह मोड़ेंगे और न ही उसे छोड़ेंगे, बल्कि हमेशा उसके लिए उपलब्ध रहेंगे और उसे प्रेम करेंगे।

आपका भीतरी बच्चा सिर्फ इतना चाहता है कि उस पर ध्यान दिया जाए और उसे सुरक्षा और प्रेम मिले। यदि आप दिन भर में थोड़ा सा समय निकालकर अपने भीतर मौजूद उस नन्हे से बच्चे से जुड़ना शुरु कर देंगे, तो आपका जीवन काफी बेहतर हो जाएगा।

आइए एफर्म करें—मैं अपने भीतर के बच्चे को प्रेम करने और स्वीकार करने के लिए तैयार हूँ।

आपका आठवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. अपनी उस समय की एक तसवीर निकालें, जब आप लगभग 5 वर्ष के थे। उस तसवीर को अपने बाथरुम के आईने पर चिपका दें।

2. कुछ पल उस तसवीर को देखते रहें, क्या दिखाई दे रहा है आपको? क्या आपको एक प्रसन्न बच्चा दिखाई दे रहा है? या एक दुखी बच्चा?

3. आईने में दिख रहे अपने भीतरी बच्चे से बात करें, आप उस तसवीर को देखकर बात कर सकते हैं या अपनी आँखों में भी देख सकते हैं। जिसमें भी आपको अधिक सहजता महसूस हो, यदि बचपन में आपका कोई प्यार का नाम था, तो अपने भीतरी बच्चे से बात करते समय उस नाम का प्रयोग करें। सबसे अच्छा तो यह होगा कि आप आईने के सामने बैठ जाएँ, क्योंकि यदि आप खड़े रहेंगे, तो जैसे ही आपके मन में मुश्किल विचार आने लगेंगे, आपको दरवाजे के बाहर भाग जाने का मन हो सकता है। इसलिए बैठ जाएँ, टिश्यू का एक डिब्बा अपने पास रखें और बात करना शुरू कर दें।

4. अपना दिल खोलकर अपने अंदर गहराई में छिपी भावनाएँ साझा करें।

5. जब आपकी बात पूरी हो जाए, तो ये एफर्मेशंस कहें—मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ, मेरे प्यारे बच्चे, मैं तुम्हारे साथ हूँ, तुम सुरक्षित हो।

शक्ति आपके अंदर है— आपका आठवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. इस अभ्यास के लिए आपको क्रेयॉन, रंगीन पेंसिलों या रंगीन फेल्ट पेंस की आवश्यकता होगी।

2. अपने उल्टे हाथ का प्रयोग करते हुए—उस हाथ का, जिससे आप लिखते नहीं—बच्चे के रूप में अपनी एक तसवीर बनाएँ, रचनात्मकता का प्रयोग करें!

3. इस तसवीर को अपने बाथरूम के आईने पर चिपका दें।

4. इस तसवीर को देखते हुए अपने भीतरी बच्चे से बात करना शुरू कर दें।

5. अपने भीतरी बच्चे से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और इनके उत्तर अपनी दैनिकी में लिखें—'तुम्हें क्या पसंद है? तुम्हें कौन सी चीज नापसंद है? तुम्हें किस चीज से डर लगता है? तुम्हें किस चीज की जरूरत है? मैं तुम्हें खुश करने के लिए क्या कर सकता हूँ?

6. अपनी आँखें बंद करें और कुछ मिनट यह चिंतन करें कि आपने अपने भीतरी बच्चे के बारे में क्या सीखा है।

आठवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं अपने भीतरी बच्चे को प्रेम से गले लगा रहा हूँ

अपने भीतरी बच्चे का ध्यान रखें, वह बच्चा ही है, जो डर रहा है। वह बच्चा ही है, जिसे दर्द हो रहा है। वह बच्चा ही है, जिसे पता नहीं है कि उसे क्या करना है।

अपने बच्चे के लिए उपलब्ध रहें, उसे गले लगाएँ और प्रेम करें तथा उसकी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए जो कर सकते हैं, करें। यह सुनिश्चित करें कि आपके बच्चे को पता हो कि चाहे कुछ भी हो जाए, आप उसके लिए हमेशा उपलब्ध रहेंगे। आप न कभी उससे मुँह मोड़ेंगे और न ही उसका साथ छोड़ेंगे। आप इस बच्चे को हमेशा प्रेम करेंगे।

आपका आठवें दिन का ध्यान—जाने दें और आराम करें (ऑडियो डाउनलोड का आठवाँ दिन)

एक अच्छी, गहरी साँस लें और अपनी आँखें बंद कर लें। एक और गहरी साँस लें और अपने शरीर को पूरी तरह आराम करने दें। अपना ध्यान अपने पैरों की उँगलियों पर केंद्रित करें और उन्हें बिल्कुल शिथिल हो जाने दें। अब अपने तलुवे, अपनी एड़ी और अपने टखनों को ढीला छोड़ दें। अपने पैर के पंजों को भारी हो जाने दें। इस शिथिलता को अपनी पिंडलियों से होते हुए घुटनों तक जाने दें। इस गरमाहट और आराम को अपनी जाँघों में जाने दें और उन्हें भारी होता महसूस करें।

अब अपनी कमर और अपने कूल्हों तथा नितंबों को शिथिल होने दें। अपनी कमर को शिथिल होने दें और फिर महसूस करें कि शांति आपकी छाती की ओर बढ़ रही है और आपके कॉलर बोन (हँसली) से गुजरते हुए आपके कंधों में जा रही है। अपनी बाँहों के ऊपरी हिस्से को ढीला छोड़ दें, अपनी कोहनियों को शिथिल हो जाने दें, अपनी बाँहों के निचले हिस्से को, कलाइयों को और हथेलियों को शिथिल हो जाने दें, तनाव के अंतिम हिस्से को अपने हाथों की उँगलियों से बाहर निकल जाने दें, अपनी गरदन को शिथिल हो जाने दें, फिर अपने जबड़े को, अपने गालों को और अपनी आँखों के आस—पास की सभी मांसपेशियों को, अपने माथे और सिर को शिथिल हो जाने दें, पूरा आराम महसूस करें।

❑

नौवाँ दिन

अपने भीतरी बच्चे को प्रेम करना—भाग 2

आज आप मिरर वर्क का उपयोग अपने अतीत को भूलने और अपने भीतर के खूबसूरत बच्चे को प्रेम करना शुरू करने के लिए करेंगे।

आज आप और आपका भीतरी बच्चा कैसा है? क्या अब आप दोनों एक—दूसरे को कुछ बेहतर समझने लगे हैं? मैंने पाया है कि अपने भीतरी बच्चे के साथ काम करना अतीत के घावों को भरने में बहुत मददगार साबित होता है। हम हमेशा अपने अंदर मौजूद उस डरे हुए नन्हे बच्चे की भावनाओं के साथ संपर्क में नहीं रहते।

यदि आपका बचपन मौखिक और शारीरिक लड़ाइयों से भरपूर था, तो आपकी मानसिक रूप से स्वयं को चोट पहुँचाने की आदत हो सकती है। जब आप ऐसा करते हैं, तो आप अपने भीतरी बच्चे के साथ भी उसी बरताव को जारी रखते हैं। हालाँकि उस भीतरी बच्चे के पास जाने के लिए कोई जगह नहीं है।

हममें से कई के पास एक ऐसा भीतरी बच्चा है, जो खोया हुआ और एकाकी है और उपेक्षित महसूस करता है। शायद पिछले काफी समय से हमारा अपने भीतरी बच्चे से जो एकमात्र संपर्क रहा है, वह उसे डाँटने और उसकी आलोचना करने तक सीमित रहा है। फिर हम सोचते हैं कि हम दुःखी क्यों हैं। हम अपने ही एक अंश की उपेक्षा करके अंदर से खुश कैसे रह सकते हैं?

आइए, आज हम अपने मिरर वर्क का उपयोग अपने माता—पिता की सीमाओं से परे जाकर अपने अंदर मौजूद नन्हे से खोए—खोए बच्चे से जुड़ने के लिए करें। आइए, हम अपने अतीत को माफ कर दें और इस खूबसूरत भीतरी बच्चे को प्रेम करना शुरू कर दें। इस बच्चे को यह जानने की आवश्यकता है कि हम उसकी परवाह करते हैं।

हममें से अधिकांश लोगों ने अतीत की कई भावनाएँ और तकलीफें दफन कर दी हैं। अपने भीतरी बच्चे से प्रेम करना सीखने में समय लगेगा। आप जितना समय चाहते हैं, ले लें, इन अभ्यासों को बार—बार दोहराएँ। मैं वादा करती हूँ कि आप अपने लक्ष्य तक पहुँच जाएँगे।

आपका भीतरी बच्चा अभी भी उन विचारों को मानता है, जो आपने बहुत पहले विकसित कर लिए थे। यदि आपके माता—पिता के विचार सख्त थे और अब आप अपने प्रति बहुत सख्त हैं या आप अपने इर्द—गिर्द दीवारें बना लेते

हैं, तो आपका भीतरी बच्चा शायद अभी भी आपके माता—पिता के नियमों का पालन कर रहा है। यदि आप अभी भी हर गलती के लिए स्वयं को छोटा महसूस कराते हैं, तो आपके भीतरी बच्चे के लिए सुबह यह सोचते हुए उठना कितना भयावह होगा कि 'पता नहीं आज मेरे माता/पिता किस बात पर मुझ पर चिल्लानेवाले हैं।'

अतीत में जो हमारे माता—पिता ने हमारे साथ किया, वह उनकी चेतना का परिणाम था। अब हम अभिभावक हैं। हम अपनी चेतना का उपयोग कर रहे हैं। यदि आप अभी भी अपने भीतरी बच्चे की देखभाल करने के लिए मना कर रहे हैं, तो आप स्वयं के आक्रोश में फँसे हैं। निरपवाद रूप से इसका अर्थ है कि अभी भी कोई है, जिसे माफ करने की आपको आवश्यकता है। वह कौन सा आक्रोश है, जिसे जाने देने की आपको आवश्यकता है? वह कौन सी बात है, जिसके लिए आपने अभी भी स्वयं को माफ नहीं किया है?

अभी के लिए कल्पना करें कि आपने अपने भीतरी बच्चे का हाथ पकड़ा हुआ है और कुछ दिन आप हर जगह साथ—साथ जानेवाले हैं। देखिए, आपको कितने आनंददायक अनुभव हो सकते हैं। यह बात आपको मूर्खतापूर्ण लग सकती है, लेकिन कृपया ऐसा करके देखें। यह सच में काम करता है। खुद के लिए और अपने भीतरी बच्चे के लिए एक शानदार जीवन की रचना करें। ब्रह्मांड प्रतिक्रिया व्यक्त करेगा और आपको अपने भीतरी बच्चे और वयस्क स्वयं का उपचार करने के तरीके मिल जाएँगे।

आपके बचपन के आरंभिक दिन चाहे जैसे भी रहे हों—सुखद या दुःखद—अब आप और सिर्फ आप ही अपने जीवन के लिए जिम्मेदार हैं। आप या तो अपना समय अपने माता—पिता की शिकायतें करते हुए बिता सकते हैं या प्रेम को अंगीकार कर सकते हैं।

मेरे अनुसार प्रेम सबसे बड़ा इरेजर (मिटानेवाला) है। यह सबसे गहरी और सबसे दर्दनाक यादों को भी मिटा देता है, क्योंकि प्रेम किसी भी अन्य चीज से अधिक गहराई तक जाता है। एक पल के लिए सोचें—आप एक दर्द भरा जीवन चाहते हैं या फिर एक खुशियों से भरा जीवन? शक्ति और विकल्प हमेशा आपके अंदर होते हैं। अपनी आँखों में देखें और अपने आप को और अपने भीतरी बच्चे को प्रेम करें।

आइए, एफर्म करें—मैं अपने भीतरी बच्चे को प्रेम करता हूँ। अब मैं अपने जीवन के लिए स्वयं जिम्मेदार हूँ।

आपका नौवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. अपने बाथरूम के आईने के पास जाएँ और बच्चे के रूप में अपनी उस तसवीर को देखें, जो आपने कल उस पर चिपकाई थी।

2. एक पल का समय निकालकर अपने भीतरी बच्चे से कहें कि आप उसकी परवाह करते हैं। यह एफर्मेशंस बोलें—मैं तुम्हारी परवाह करता हूँ। मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ, मैं सच में तुम्हें प्रेम करता हूँ।

3. यदि संभव हो तो अपने आईने के सामने बैठ जाएँ या बैठकर एक हाथ के आईने में देखें। अपने भीतरी बच्चे से उस बातचीत को जारी रखें, जो आपने कल शुरु की थी। आप एक माफी के साथ शुरुआत कर सकते हैं, जैसे आप कह सकते हैं—'मुझे माफ करना कि मैंने इतने सालों से तुमसे बात नहीं की। मुझे माफ करना कि मैं तुम्हें इतने लंबे समय तक डाँटता रहा। मैं उस पूरे समय की पूर्ति करना चाहता हूँ, जब हम एक—दूसरे से अलग रहे थे।

4. यदि आपने पिछले 50 या 60 वर्षों से अपने भीतरी बच्चे से बात नहीं की है, तो आपको उससे जुड़ाव महसूस करने में समय लग सकता है। लेकिन आप दृढ़तापूर्वक कोशिश करते रहें। अंत में आप दोनों जुड़ जाएँगे। आप उस बच्चे को अपने अंदर महसूस कर सकते हैं। आप उसे अपने अंदर सुन सकते हैं। यहाँ तक कि आप उसे अपने अंदर देख भी सकते हैं।

5. अपना टिश्यू बॉक्स अपने पास रखें। अपने भीतरी बच्चे से बात करते समय रोने में कोई हर्ज नहीं है। आँसू आपकी हिचकिचाहट खत्म करके आपके अंदर के बच्चे से जुड़ने में आपकी मदद करेंगे।

शक्ति आपके अंदर है— आपका नौवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. जब आप छोटे थे तो आपको क्या करना सच में अच्छा लगता था? जो कुछ भी आपके दिमाग में आता है, लिख डालें। आपने आखिरी बार इनमें से कोई काम कब किया था? कई बार हमारे अंदर का अभिभावक हमें मस्ती करने से रोक देता है, क्योंकि वह बड़ों के करने की चीज नहीं है।

2. अब अपनी दैनिकी नीचे रख दें और बाहर जाकर अपने नन्हे बच्चे के साथ खेलें, मस्ती करें! वह पागलपन वाले काम करें, जो आपको बचपन में करने में मजा आता था, जैसे पत्तों के ढेर पर कूदना या बगीचे में चल रहे स्प्रिंकलर के नीचे दौड़ना। दूसरे बच्चों को खेलते हुए देखें, उससे आपके मन में उन खेलों की याद ताजा हो जाएगी, जिन्हें खेलना आपको अच्छा लगता था। यदि आपको जीवन में और अधिक मजा चाहिए, तो अपने भीतरी बच्चे से जुड़ें और स्वतःप्रवृत्ति के स्थान से आ जाएँ। मैं आपसे वादा करती हूँ कि आपको जीवन में आनंद आने लगेगा।

नौवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं बदलने और आगे बढ़ने के लिए तैयार हूँ।

आप नई चीजें सीखने के लिए तैयार हैं, क्योंकि आप कुछ भी नहीं जानते। आप पुरानी अवधारणाएँ छोड़ने के लिए तैयार हैं, क्योंकि अब वे आपके लिए काम नहीं करतीं। आप अपना व्यवहार देखकर यह कहने के लिए तैयार हैं कि 'मैं अब यह नहीं करना चाहता।' आप जानते हैं कि आप जो हैं, उससे और अधिक बन सकते हैं। एक बेहतर व्यक्ति नहीं, क्योंकि उसका अर्थ होगा कि आप अभी उतने अच्छे नहीं हैं, जो कि सही नहीं है, बल्कि आप जो वास्तव में हैं, उससे और अधिक।

बढ़ना और बदलना रोमांचक होता है, भले ही ऐसा करने के लिए आपको अपने अंदर मौजूद कुछ कष्टप्रद चीजों को देखना पड़े।

आपका नौवें दिन का ध्यान—भीतरी बच्चे को प्रेम करना (ऑडियो डाउनलोड का नौवाँ दिन)

बीते समय में वापस जाएँ, स्वयं को पाँच वर्ष के बच्चे के रूप में देखें, इस बच्चे के आगे हाथ बढ़ाएँ और कहें, 'मैं तुम्हारा भविष्य हूँ और मैं तुम्हें प्रेम करने आया हूँ।' प्रेम से इस बच्चे को गले लगाएँ और अपने साथ वर्तमान में ले आएँ। दोनों को एक साथ आईने के सामने खड़े होकर प्रेम से एक—दूसरे को देखते हुए देखें और जब आप वहाँ खड़े हों, तो इस बात से अवगत हो जाएँ कि आपके ऐसे कितने हिस्से हैं, जो वहाँ मौजूद नहीं हैं।

अब और पीछे के समय में जाएँ, उस पल में, जब आपका जन्म हुआ था। आप अभी—अभी माता के गर्भ से बाहर आए हैं। शायद वह एक मुश्किल यात्रा रही होगी। आप ठंडी हवा महसूस कर रहे हैं और तेज प्रकाश देख रहे हैं और शायद किसी ने आपको अभी—अभी थप्पड़ मारा है, आप दुनिया में आ गए हैं! आप यहाँ एक पूरा जीवन जीने के लिए आए हैं। उस नन्हे से बच्चे को प्रेम करें! उस बच्चे को प्रेम करें!

अब समय में थोड़ा आगे बढ़कर उस पल में आएँ, जब आपने चलना शुरू किया था। आप खड़े होते थे और गिर जाते थे, खड़े होते थे, गिर जाते थे, खड़े होते थे, गिर जाते थे और फिर अचानक आप खड़े थे और आपने एक कदम बढ़ाया, फिर दूसरा कदम और आप चल रहे थे! आपको स्वयं पर कितना गर्व हुआ था! उस छोटे बच्चे को प्रेम करें। उस बच्चे को प्रेम करें!

अब समय में और आगे बढ़कर अपने स्कूल के पहले दिन में आएँ। आप अपनी माँ को नहीं छोड़ना चाहते थे, पर आपने छोड़ा, आपने अपने स्कूल की दहलीज पर पहले कदम रखे, आपको डर लग रहा था, पर आपने कदम बढ़ाया।

आप जितना अच्छा कर सकते थे, आपने किया। उस बच्चे को प्रेम करें, उस बच्चे को प्रेम करें!

अब दस वर्ष की उम्र में अपने जीवन को याद करें और उन सब चीजों को भी, जो उस समय हो रही थीं। शायद वह समय बहुत अच्छा था। शायद बहुत मुश्किल था। आपने उसका सामना करने की पूरी कोशिश की और सफल रहे। उस बच्चे को प्रेम करें, बस उस बच्चे को प्रेम करें!

अब उस समय की ओर बढ़ें, जब आप यौवनावस्था में प्रवेश कर रहे थे और उस समय की सब बातें याद करें, वह समय रोमांचक था, डरावना था और शायद उसे सँभालना आपके लिए मुश्किल था, लेकिन आपने उसे सँभाल लिया। आप जितना अच्छा कर सकते थे, आपने किया और आप सफल रहे। उस व्यक्ति को प्रेम करें, बस उस व्यक्ति को प्रेम करें!

वह समय याद करें, जब पहली बार आपका प्रेम अस्वीकार हुआ था और आपके दिल में इतना दर्द हुआ था कि आपको विश्वास हो गया था कि अब कभी कोई आपको प्रेम नहीं करेगा। आप कितनी तकलीफ में थे। आप जितना कर सकते थे, आपने किया और आप सफल रहे। उस व्यक्ति को प्रेम करें। उस व्यक्ति को प्रेम करें!

अब अपने जीवन के एक और मील के पत्थर पर जाएँ। वह आपके लिए शर्मनाक या अद्भुत या दुःखद रहा हो सकता है। जैसा भी था, आपने उस समय की अपनी समझ, बुद्धि और जागरूकता के साथ वह सब किया, जो आप कर सकते थे। इसलिए उस व्यक्ति को प्रेम करें, उस व्यक्ति को प्रेम करें!

अब अपने सब हिस्सों को इकट्ठा करके आगे वर्तमान में ले आएँ। स्वयं को अपने सब हिस्सों के साथ आईने के सामने खड़ा देखें और महसूस करें कि आप अपने जीवन की समृद्धि और परिपूर्णता को देख रहे हैं। निश्चित रूप से, आपके जीवन में मुश्किल समय था, दुःखद समय था, शर्मनाक समय था और उलझन भरा समय भी था। लेकिन कोई बात नहीं, ये सब जीवन के अंग हैं। अपने सब हिस्सों को प्रेम करें।

अब पीछे मुड़ें और जब आप आगे देखें, तो अपने सामने एक व्यक्ति को बाँहें फैलाए देखें, जो कह रहा है, ''मैं तुम्हारा भविष्य हूँ और मैं तुम्हें प्रेम करने आया हूँ।''

जीवन अपने आप को प्रेम करने का एक असीमित अवसर है—भूत, वर्तमान और भविष्य। अपने हर एक हिस्से को प्रेम करना और स्वीकार करना ही उपचार है। यदि आप अपने किसी भी हिस्से को अस्वीकार करते हैं, तो आप परिपूर्ण या स्वस्थ कैसे हो सकते हैं? उपचार का मतलब है अपने आपको फिर से पूर्ण

बनाना। स्वयं को प्रेम करें, अपने हर एक हिस्से को प्रेम करें और पूर्ण बनें। सब ठीक है और ऐसा ही है।

❑

दसवाँ दिन

अपने शरीर को प्रेम करना,

अपना दर्द दूर करना

आज का पाठ दर्द के बारे में है—वह क्या होता है, वह कहाँ से आता है, वह आपको क्या बता रहा है और आप उससे क्या सीख सकते हैं।

हममें से कई लोग दैनिक आधार पर दर्द या बीमारियों के साथ रहते हैं। वह हमारे जीवन का एक छोटा सा अंश हो सकती हैं या उसका बड़ा अंश हो सकती हैं। आज आप अपने मिरर वर्क का उपयोग एक नए द्वार को खोलने के लिए करेंगे, जो आपको अपने शरीर को प्रेम करना सिखाएगा और आपके दर्द का उपचार करेगा।

कोई भी व्यक्ति दर्द के साथ नहीं रहना चाहता, लेकिन यदि आपको दर्द है, तो आप उससे क्या सीख सकते हैं? चूँकि दर्द शारीरिक और मानसिक, दोनों तरह की बीमारियों को अभिव्यक्त कर सकता है, इसलिए यह स्पष्ट है कि शरीर और मन, दोनों ही उसके प्रति संवेदनशील होते हैं।

हाल ही में मेरे सामने इसका एक अद्भुत उदाहरण आया, जब मैंने दो छोटी लड़कियों को पार्क में खेलते देखा। एक बच्ची ने खेल—खेल में दूसरी की बाँह पर मारने के लिए अपना हाथ उठाया, उसका हाथ उसकी बाँह के संपर्क में आता, उससे पहले ही दूसरी बच्ची के मुँह से निकला, 'आह!' पहली बच्ची ने अपनी सहेली की ओर देखकर पूछा, ''तुमने 'आह' क्यों कहा? मैंने तो अभी तुम्हें छुआ भी नहीं?'' उसने जवाब दिया, ''मैं जानती थी कि मुझे दर्द होगा।''

शरीर हमारे जीवन की हर चीज की तरह हमारे अंदरूनी विचारों और धारणाओं का आईना है। वह हमेशा हमसे बात करता रहता है, बस हमारे पास सुनने के लिए समय होना चाहिए। मैं मानती हूँ कि हर दर्द और बीमारी को अपने शरीर में हम ही पैदा करते हैं। हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका हमारे सोचे हुए प्रत्येक विचार और कहे हुए प्रत्येक शब्द का जवाब देती है।

शरीर हमेशा सर्वोत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करने की कामना करता है, चाहे हम कुछ भी करते हों। हालाँकि यदि हम शरीर को अस्वास्थ्यकर भोजन और गलत विचारों से नुकसान पहुँचाते हैं, तो हम अपनी ही परेशानी बढ़ा लेते हैं।

दर्द हमारे पास कई रूपों में आता है—कोई पीड़ा, कोई चोट, पैर की सूजी हुई उँगलियाँ, कोई खरोंच, कफ का जमाव, बेचैनी भरी नींद, मिचली महसूस होना, कोई रोग इत्यादि। वह हमें कुछ बताने की कोशिश करता है। दर्द वह तरीका है, जिससे शरीर हमारा ध्यान आकर्षित करने के लिए लाल झंडा फहराता है —हमें यह सूचना देने का अंतिम प्रयास करता है कि हमारे जीवन में कहीं कुछ गड़बड़ है।

जब हमें दर्द महसूस होता है, तो हम क्या करते हैं? आमतौर पर हम दवाई के डिब्बे से या दुकान से गोली लेकर खा लेते हैं। जब हम ऐसा करते हैं, तो हम अपने शरीर से कहते हैं, ''चुप हो जाओ! मैं तुम्हारी आवाज नहीं सुनना चाहता।'' आपका शरीर थोड़ी देर के लिए शांत हो जाएगा, लेकिन फिर फुसफुसाहट लौट आएगी—इस बार पहले से कुछ तेज। कल्पना कीजिए कि आप अपने दोस्त को महत्त्वपूर्ण बात बता रहे हैं और वह सुन नहीं रहा है, तो क्या होगा? आप दोबारा वह बात कहेंगे, शायद और जोर से, यदि वह तब भी नहीं सुनेगा तो शायद आप नाराज हो जाएँगे और हो सकता है, आप उस पर हाथ भी उठा दें या दुखी और उपेक्षित महसूस करते हुए चुप हो जाएँगे।

कभी—कभी लोग वास्तव में बीमार होना चाहते हैं। हमारे समाज में हमने दर्द और बीमारी को जिम्मेदारी या अप्रिय परिस्थितियों से बचने का वैध तरीका बना दिया है। यदि हम 'नहीं' कहना नहीं सीख पाते, तो हम अपने स्थान पर 'नहीं' कहने के लिए किसी बीमारी का आविष्कार कर लेते हैं।

हालाँकि किसी एक बिंदु पर आकर आपको जो हो रहा है, उस पर ध्यान देना ही पड़ता है। स्वयं को अपने शरीर की आवाज सुनने दें, क्योंकि मूल रूप से आपका शरीर स्वस्थ रहना चाहता है और उसे आपके सहयोग की आवश्यकता होती है।

हर उस दर्द के बारे में सोचें, जो आपको एक शिक्षक के रूप में होता है, जो आपको बताता है कि आपकी चेतना में कहीं कोई गलत विचार है। आप जो मान रहे हैं, कह रहे हैं, कर रहे हैं या सोच रहे हैं, उसमें कहीं कुछ है, जो आपके अच्छे के लिए नहीं है। मैं हमेशा मुझे खींच रहे उस शरीर की कल्पना करती हूँ, जो कहता है, 'कृपया ध्यान दें!' जब आप किसी दर्द या बीमारी के पीछे के मानसिक पैटर्न को जान लेते हैं, तो आपके पास मिरर वर्क के माध्यम से उस पैटर्न को बदलने और बीमारी को रोकने का मौका होता है।

क्या आप अपने शरीर की ओर ध्यान देने और उस आवश्यकता को मुक्त करने के लिए तैयार हैं, जो आपके दर्द में योगदान देती है? यदि हाँ, तो अपने मिरर वर्क को शुरू कर दें और अपने शरीर को प्रेम करना तथा दर्द को दूर करना सीख लें।

आइए, एफर्म करें—मैं अपने शरीर को प्रेम करता हूँ। मेरे शरीर को प्रत्येक स्तर पर जो भी चाहिए, वह देकर मैं उसका अधिकतम स्वास्थ्य लौटा दूँगा।

आपका दसवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. उस दर्द या बीमारी का चुनाव करें, जिस पर आप आज काम करना चाहते हैं। मान लीजिए, वह सीने में जलन या हार्टबर्न है।

2. अपने आईने के सामने खड़े हो जाएँ या बैठ जाएँ।

3. अपनी आँखों में गहराई से देखें और अपने आप से ये प्रश्न पूछें—यह हार्टबर्न कहाँ से आया है? यह मुझे क्या बताने की कोशिश कर रहा है? क्या मैं अस्वास्थ्यकर खाना खा रहा हूँ? क्या मुझे किसी चीज का डर सता रहा है? क्या मैंने ऐसी कोई खबर सुन ली है, जिसे मैं बरदाश्त नहीं कर पा रहा हूँ? क्या कोई ऐसी मुश्किल स्थिति है, जिसका मैं सामना नहीं कर रहा हूँ? कौन सी चीज या व्यक्ति है, जिसे मैं नहीं सँभाल पा रहा हूँ?

4. चाहे आप किसी भी दर्द या बीमारी का अनुभव कर रहे हों, आप ये एफर्मेशंस बोल सकते हैं—मैं आसानी से और पूरी तरह साँस लेता हूँ। मैं अपने शरीर के संदेशों को सुनता हूँ। मैं अपने शरीर को स्वस्थ और पोषक भोजन देता हूँ। मेरे शरीर को जब आवश्यकता होती है, तो मैं उसे आराम देता हूँ। मैं अपने अद्भुत शरीर को प्रेम करता हूँ। मैं सुरक्षित हूँ, मैं जीवन की प्रक्रिया पर विश्वास करता हूँ, मैं निडर हूँ—ये एफर्मेशंस दोहराते रहें।

5. अब कुछ एफर्मेशंस विशेष रूप से उस भाग के लिए करिए जहाँ आपको दर्द हो रहा है। (आप दर्द और विशेष बीमारियों के मानसिक पैटर्न्स और उनके एफर्मेशंस के लिए मेरी पुस्तक 'हील योर बॉडी' देख सकते हैं)। उदाहरण के लिए, यदि आपको पेट की समस्या है, तो आप कह सकते हैं—मैं अपने पेट को प्रेम करता हूँ, मैं सच में तुम्हें प्रेम करता हूँ, मेरे स्वस्थ पेट! मैं तुम्हें स्वास्थ्यप्रद खाना खिलाता हूँ और तुम उसे खुशी से पचा सकते हो, मैं तुम्हें स्वस्थ रहने की अनुमति देता हूँ।

6. इन एफर्मेशंस को 2—3 बार और दोहराएँ।

शक्ति आपके अंदर है— आपका दसवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. जब आपको दर्द या बेचैनी महसूस हो, तो स्वयं को शांत करने के लिए समय निकालें। विश्वास करें कि आपकी उच्चतम शक्ति आपको बता देगी कि आपके जीवन में किस चीज को बदलने की आवश्यकता है, ताकि आप इस दर्द से मुक्त हो सकें।

2. एक आदर्श प्राकृतिक परिवेश की कल्पना करें, जहाँ चारों ओर आपके पसंदीदा फूल बहुतायत में खिले हुए हों। अपने चेहरे को कोमलता से छू रही

मीठी, गरमाहट भरी हवा को महसूस करें। अपने शरीर की प्रत्येक मांसपेशी को आराम देने पर ध्यान केंद्रित करें।

3. अपने आप से ये प्रश्न पूछें—मैं इस समस्या की ओर कैसे योगदान दे रहा हूँ? वह क्या है, जो मुझे जानने की आवश्यकता है? मेरे जीवन के किन क्षेत्रों को बदलाव की आवश्यकता है? इन प्रश्नों पर ध्यान केंद्रित करें और जवाब मिलने दें। इन जवाबों को अपनी दैनिकी में लिखें।

4. ऊपर मिले जवाबों में से एक का चुनाव करें और एक कार्य योजना लिखें, जिस पर आप आज काम कर सकते हैं।

एक बार में एक बदलाव लाएँ, जैसे कि चीनी दार्शनिक लाओ—त्जू ने कहा था, 'हजार मील की यात्रा भी सिर्फ एक कदम से शुरु होती है।' एक छोटे कदम को दूसरे में जोड़ने से आपके जीवन में महत्वपूर्ण बदलाव आ सकते हैं। दर्द अनिवार्य रूप से रातोरात गायब नहीं हो जाता, हालाँकि ऐसा हो भी सकता है। दर्द को उभर कर ऊपर आने में समय लगा है; इसलिए उसे यह समझने में कुछ समय लग सकता है कि अब उसकी आवश्यकता नहीं है, स्वयं के प्रति नरम रहें।

दसवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं अपने शरीर के संदेशों को ध्यान से सुनता हूँ

शरीर जीवन की अन्य सभी चीजों की तरह, आपके अंदरूनी विचारों और धारणाओं का आईना है। प्रत्येक कोशिका आपके सोचे हुए प्रत्येक विचार और कहे हुए हर शब्द का जवाब देती है।

परिवर्तन की इस दुनिया में, आप सभी क्षेत्रों में लचीला होने का चुनाव करते हैं। आप अपने जीवन और अपनी दुनिया की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए अपने आप को और अपनी मान्यताओं को बदलने के लिए तैयार हैं। आपका शरीर आपको प्रेम करता है, चाहे आप उसके साथ कैसा भी व्यवहार करते हों, आपका शरीर आपके साथ संवाद करता है और अब आप उसके संदेशों को सुनते हैं। आप संदेश—प्राप्ति के इच्छुक भी रहते हैं।

आप ध्यान देते हैं और आवश्यक बदलाव करते हैं। आप अपने शरीर को प्रेम करते हैं और उसे अधिकतम स्वास्थ्य वापस देने के लिए हर एक स्तर पर जिस चीज की आवश्यकता होती है, वह देते हैं। आप एक आंतरिक शक्ति का आह्वान करते हैं, जो आवश्यकता होने पर हमेशा आपके पास होती है।

आपका दसवें दिन का ध्यान—स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक एफर्मेशंस (ऑडियो डाउनलोड का दसवाँ दिन)

यहाँ कुछ सकारात्मक एफर्मेशंस दिए हैं, जो आपके स्वास्थ्य और उपचार का समर्थन करेंगे। इन्हें बार—बार दोहराते रहें—

मैं उन खाने की चीजों का आनंद लेता हूँ,

जो मेरे शरीर के लिए अच्छी हैं।

मैं अपने शरीर की प्रत्येक कोशिका को प्रेम करता हूँ।

मैं स्वास्थ्य के लिए अच्छी चीजों का चुनाव करता हूँ।

मेरे मन में स्वयं के लिए सम्मान है।

मैं एक स्वस्थ बुढ़ापे के लिए तत्पर हूँ, क्योंकि अभी मैं अपने शरीर की प्रेम से देखभाल करता हूँ।

मैं लगातार अपने स्वास्थ्य में सुधार लाने के नए तरीके खोजता रहता हूँ। मैं अपने शरीर को प्रत्येक स्तर पर उसकी आवश्यकता की चीजें देकर उसे अधिकतम स्वास्थ्य वापस देता हूँ।

उपचार होता है, मैं अपने मन को रास्ते से हटाकर अपने शरीर की बुद्धि को प्राकृतिक रुप से उसके उपचार का काम करने देता हूँ।

मेरे पास एक विशेष रक्षक फरिश्ता है, मुझे हर समय दैवीय मार्गदर्शन और सुरक्षा मिलती है।

उत्तम स्वास्थ्य मेरा दैवीय अधिकार है और मैं अब उस पर दावा कर रहा हूँ। मैं अपने स्वस्थ शरीर के लिए आभारी हूँ, मैं जीवन से प्रेम करता हूँ, मैं अकेला व्यक्ति हूँ, जिसका मेरे खाने की आदतों पर नियंत्रण है।

अगर मैं चाहूँ तो किसी भी समय स्वयं को कुछ खाने से रोक सकता हूँ। पानी मेरा प्रिय पेय है, मैं अपने शरीर और मन को साफ करने के लिए ढेर सारा पानी पीता हूँ।

अपने मन को सुखद विचारों से भरना स्वस्थ होने का सबसे तेज रास्ता है।

❑

ग्यारहवाँ दिन

अच्छा महसूस करना,

अपने क्रोध को मुक्त करना

आज आप अपने क्रोध को संबोधित करेंगे—कैसे उस पर कारवाई करके आप उसे त्याग सकते हैं,

इससे पहले कि वह आपको बीमार कर दे और

कैसे आप अपने अंदर सकारात्मक भावनाओं के लिए अधिक स्थान बना सकते हैं।

प्रतिदिन स्वयं से बात करना और स्वयं को बताना कि आप को प्रेम किया जाता है, कैसा लगता है? अपने आईने में देखें और कुछ पल निकालकर स्वयं को बधाई दें। आपने अपनी भावनाओं में गहराई से देखा है और अतीत से मुक्त होना शुरू कर दिया है। अब आप अपने मन में सकारात्मक एफर्मेशंस का टेप चलाना सीख रहे हैं। अब तक की अपनी प्रगति का जश्न मनाएँ, मैं आपका और मिरर वर्क के प्रति आपकी प्रतिबद्धता का जश्न मनाती हूँ।

जब आप अपने अतीत को खोद रहे थे और अपनी भावनाओं को मुक्त कर रहे थे, तब आपको कुछ नाराजगी भरी भावनाएँ मिली होंगी, जिनका निशाना आप या आपके जीवन की कोई विशेष घटना रही होगी, इसलिए आज मैं आपको माफ करने और अंदर के गुस्से को रिहा करने में मदद करूँगी, ताकि आप स्वयं के बारे में अच्छा महसूस करें।

गुस्सा एक ईमानदार भावना है। लेकिन जब इसे प्रकट में व्यक्त या संसाधित नहीं किया जाता, तो यह अंदर ही अंदर, शरीर में संसाधित होने लगता है और आमतौर पर किसी बीमारी या शिथिलता का रूप ले लेता है।

हम आमतौर पर बार—बार एक ही बात पर नाराज होते रहते हैं। जब हम नाराज होते हैं, तो हमें लगता है कि हमें अपनी नाराजगी व्यक्त करने का अधिकार नहीं है, इसलिए हम उसे निगल लेते हैं और फिर हमें असंतोष, कड़वाहट या अवसाद का सामना करना पड़ सकता है, इसलिए बेहतर यही होगा कि हम अपने गुस्से का सामना करें और जब भी गुस्सा आए, उसे बाहर निकाल दें।

यदि आपको अपना गुस्सा शारीरिक रूप से व्यक्त करने का मन हो, तो कुछ तकिए ले लें और उन्हें मारना शुरु कर दें, अपने गुस्से को स्वाभाविक रूप से बाहर निकालने में डरें नहीं, आपने पहले ही लंबे समय तक अपनी भावनाएँ दबाकर रखी हैं। अपने गुस्से के प्रति शर्मिंदगी या अपराध—बोध महसूस करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

गुस्से से निपटने का सबसे अच्छा तरीका है, उस व्यक्ति से खुलकर बात करना, जिससे आप नाराज हैं। जब आपका किसी पर जोर से चिल्लाने का मन होता है, तो आपके अंदर लंबे समय से गुस्सा दबा होता है। ऐसा अकसर इसलिए होता है, क्योंकि आपको लगता है, आप सामनेवाले व्यक्ति से खुलकर बात नहीं कर सकते। इसलिए गुस्सा बाहर करने का दूसरा अच्छा तरीका है, आईने में मौजूद व्यक्ति से बात करना।

मिरर वर्क आपकी सारी भावनाएँ बाहर निकालने में मदद करेगा। मेरी एक छात्रा को अपना गुस्सा बाहर निकालने में मुश्किल हो रही थी। बौद्धिक रूप से वह अपनी भावनाएँ समझती थी, लेकिन वह उन्हें बाहर प्रकट नहीं कर पा रही थी। जब उसने अपने मिरर वर्क के माध्यम से स्वयं को अपनी भावनाएँ व्यक्त करने की अनुमति दी, तो वह अपनी माँ और शराबी बेटी के ऊपर चिल्लाने और उन्हें तरह—तरह के नामों से बुलाने में सक्षम हो गई। अपनी नाराजगी बाहर निकालने के बाद उसे ऐसा लगा, जैसे उसके ऊपर से बहुत बड़ा बोझ हट गया हो। बाद में, जब उसकी बेटी उससे मिलने आई, तो वह महिला उसे बार—बार गले लगाने से स्वयं को नहीं रोक पाई। ऐसा इसलिए संभव हो पाया, क्योंकि उसने अपना दबा हुआ गुस्सा बाहर निकाल दिया था और प्रेम के लिए जगह बना दी थी।

बहुत से लोग मुझे बताते हैं कि दूसरे व्यक्ति के प्रति अपने गुस्से को बाहर निकाल देने के बाद से वे कितने खुश हैं। ऐसा लगता है, जैसे कोई बोझ हट गया हो।

अपने अंदर झाँकें और जानें कि आपके गुस्से का जवाब है और आप उसे खोज लेंगे। बहुत स्वास्थ्यप्रद होता है ध्यान करना और कल्पना करना कि आपका गुस्सा आराम से आपके शरीर से बाहर जा रहा है। उस व्यक्ति के पास प्रेम भेजें, जो आपके गुस्से का केंद्र है और देखें कि कैसे आपका प्रेम उस अशांति को दूर कर देता है, जो आप दोनों के बीच है। सामंजस्यपूर्ण बनने के लिए तैयार हो जाएँ। शायद आपकी नाराजगी आपको याद दिला रही है कि आप दूसरों के साथ अच्छी तरह संवाद नहीं कर रहे हैं। इस बात को जान लेने पर, आप इसे ठीक कर सकते हैं।

आइए एफर्म करें—मेरी अपनी भावनाएँ होने में कोई बुराई नहीं है, आज मैं जो महसूस कर रहा हूँ, उसे सकारात्मक तरीकों से व्यक्त कर रहा हूँ।

आपका ग्यारहवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. आईने के साथ एक ऐसा स्थान खोजें, जहाँ आप सुरक्षित महसूस करें और कोई आपके काम में खलल न डाले।

2. आईने में गहराई से अपनी आँखों में देखें, यदि आप अभी भी ऐसा करने में असहज महसूस करते हैं, तो अपने मुँह या नाक पर ध्यान केंद्रित करें।

3. स्वयं को और/या उस व्यक्ति को देखें, जिसने आपके अनुसार आपके साथ गलत किया है। वे पल याद करें, जब आप नाराज हुए थे और अपनी नाराजगी को अपने अंदर से निकलते हुए महसूस करें, उस व्यक्ति को बताना शुरु करें कि आप वास्तव में किस बात पर उससे इतने नाराज हैं। अपनी पूरी नाराजगी को व्यक्त करें, विशिष्ट रहें, आप ऐसा कुछ कह सकते हैं—मैं तुमसे नाराज हूँ, क्योंकि (कारण बताइए), मैं आहत हूँ, क्योंकि तुमने (कारण), मुझे बहुत डर लग रहा है, क्योंकि तुम (कारण)।

4. आपको यह अभ्यास कई बार करना पड़ सकता है, इससे पहले कि आप सच में महसूस करने लगें कि आपको अपनी नाराजगी से पूरी तरह मुक्ति मिल गई है। आप किसी एक नाराजगी के एक मुद्दे पर भी काम कर सकते हैं और कई मुद्दों पर भी। वही करें, जो आपको अपने लिए उचित लगे।

शक्ति आपके अंदर है— आपका ग्यारहवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. क्या आप अपने जीवन के अधिकांश समय नाराज रहे हैं? ये कुछ प्रश्न हैं, जिन्हें दैनिकी में लिखने से आपको इन अभ्यस्त नाराजगी की भावनाओं से मुक्ति पाने में मदद मिलेगी—मैं हर समय नाराज क्यों रहना चाहता हूँ? मैं ऐसा क्या करता हूँ, जिससे एक के बाद एक ऐसी स्थितियाँ बन जाती हैं, जो मुझे गुस्सा दिलाती हैं? मैं अभी भी किसको सजा दे रहा हूँ? मेरे व्यवहार में ऐसा क्या है, जो दूसरों में मुझे चिढ़ाने की प्रवृत्ति को जगाता है?

2. अब स्वयं से ये प्रश्न पूछें और अपने जवाब लिखें—मैं क्या चाहता हूँ? मुझे किस बात से खुशी होती है? मैं स्वयं को खुश करने के लिए क्या कर सकता हूँ?

3. अपने अंदर एक नई जगह बनाने के तरीकों के बारे में सोचें, जो आपको स्वयं के बारे में अच्छा महसूस कराएँ, ऐसे तरीकों के बारे में सोचें, जिनसे आप आशावादी और हँसमुख पैटर्न्स एवं मान्यताएँ बना सकते हैं।

ग्यारहवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं अच्छा महसूस करने का अधिकारी हूँ

जीवन बहुत सरल है, हम इसे अपने अनुभव, विचार और भावना के स्वरूपों से बनाते हैं। जो विचार हमारे अपने बारे में और जीवन के बारे में होते हैं, वह हमारे लिए सच हो जाते हैं। विचार सिर्फ एक साथ बँधे हुए शब्द होते हैं। उनका अपना कोई अर्थ नहीं होता, वे हम हैं, जो उन्हें अर्थ देते हैं। हम अपने मन में बार—बार नकारात्मक संदेशों पर ध्यान केंद्रित करके उन्हें अर्थ देते हैं।

हम अपनी भावनाओं के साथ क्या करते हैं, यह बहुत महत्त्वपूर्ण है, क्या हम उनका क्रियान्वयन करेंगे? क्या हम दूसरों को सजा देंगे? दुःख, अकेलापन, अपराध—बोध, क्रोध और डर सब स्वाभाविक भावनाएँ हैं। लेकिन जब ये भावनाएँ ऊपर आकर प्रबल हो जाती हैं, तो जीवन एक भावनात्मक युद्धस्थल बन सकता है।

मिरर वर्क, स्वयं से प्रेम और सकारात्मक एफर्मेशंस के द्वारा आप स्वयं को पोषित कर सकते हैं और उन चिंताओं को दूर कर सकते हैं, जो उस पल आपको परेशान कर रही हैं। क्या आपको लगता है कि आप अपने भावनात्मक जीवन में शांति और सुकून के अधिकारी हैं?

आइए, एफर्म करें—मैं अपनी चेतना के उस स्वरुप को मुक्त करता हूँ, जो मेरा भला होने में बाधक है। मैं अच्छा महसूस करने का अधिकारी हूँ।

आपका ग्यारहवें दिन का ध्यान— आपका उपचारात्मक प्रकाश (ऑडियो डाउनलोड का ग्यारहवाँ दिन)

अपने हृदय के केंद्र में गहराई से जाकर तेज रंगीन प्रकाश के एक छोटे से बिंदु को देखें, कितना सुंदर रंग है। यह आपके प्रेम और उपचारात्मक ऊर्जा का केंद्र है। प्रकाश के उस बिंदु को धड़कते हुए देखें। जब वह धड़कना शुरु करता है, तो बढ़ने लगता है और आपके हृदय को भर देता है। इस प्रकाश को अपने शरीर से गुजरते हुए अपने सिर से लेकर अपने पैर के पंजों और उँगलियों तक फैलते हुए देखें। आप इस सुंदर रंगीन प्रकाश में अपने प्रेम और उपचारात्मक ऊर्जा के साथ पूरी तरह चमक रहे हैं। अपने पूरे शरीर को इस प्रकाश के साथ थरथराने दें, अपने आप से कहें—अपनी ली हुई हर साँस के साथ, मैं और अधिक स्वस्थ होता जा रहा हूँ।

इस प्रकाश को अपने शरीर से रोग को साफ करके जीवंत स्वास्थ्य लौटाते हुए महसूस करें। फिर इस प्रकाश को अपने अंदर से निकलकर चारों दिशाओं में फैलने दें, ताकि आपकी उपचारात्मक ऊर्जा उन सबको छू ले, जिन्हें उसकी जरुरत है। कितने सौभाग्य की बात होगी कि आप अपना प्रेम, प्रकाश और अपनी उपचारात्मक ऊर्जा को उन लोगों के साथ बाँट पाएँ, जिन्हें उपचार की आवश्यकता है। अपने प्रकाश को फैलकर अस्पतालों, नर्सिंग होम्स,

अनाथालयों, जेलों, मानसिक चिकित्सालयों और निराशा भरी अन्य संस्थाओं में जाने दें और वहाँ उम्मीद, ज्ञान और शांति आने दें। उसे अपने शहर के हर उस घर में फैलने दें, जहाँ भी दर्द या कष्ट है। अपने प्रेम, प्रकाश और उपचारात्मक ऊर्जा से उन लोगों को राहत दें, जिन्हें उसकी आवश्यकता है।

इस ग्रह पर एक ऐसे स्थान का चयन करें, जिसे आप स्वस्थ करना चाहते हों, वह स्थान दूर भी हो सकता है और आपके बिल्कुल पास भी। अपने प्रेम, प्रकाश और उपचारात्मक ऊर्जा को उस स्थान पर केंद्रित करें और उसे संतुलन और सामंजस्य में आते देखें, उसे परिपूर्ण होते हुए देखें। प्रतिदिन कुछ पल निकालकर अपना प्रेम, प्रकाश और उपचारात्मक ऊर्जा अपने चुने हुए स्थान पर भेजें।

हम जो देते हैं, वह कई गुना बढ़कर हमारे पास वापस आता है। अपना प्रेम दूसरों को दें और ऐसा ही है।

❑

बारहवाँ दिन

अपने डर पर काबू पाना

आज आप अपने ऊपर डर के नियंत्रण को नाकाम करना सीखेंगे और विश्वास करना सीखेंगे कि जीवन आपकी देखभाल कर रहा है।

अपने आईने में देखें, एक गहरी साँस लें और उस खूबसूरत व्यक्ति की ओर एक चुंबन उछालें, जो आपकी ओर देख रहा है। आप दिन पर दिन और मजबूत होते जा रहे हैं। आईने का शुक्रिया, जिसने आपको अतीत से मुक्त होकर सकारात्मक विचारों को मन में जगह देने में मदद की, जीवन आपको प्रेम करता है और मैं भी!

आज आपका मिरर वर्क ऐसी भावना पर काम करेगा, जो आपको अपने आप को प्रेम करने से, दूसरों को माफ करने से और उस खुशहाल जीवन को जीने से रोकता है, जिसके आप अधिकारी हैं। यह भावना है डर।

डर आज पृथ्वी पर अनियंत्रित रूप से फैल रहा है—युद्ध के रूप में, हत्या, लालच और अविश्वास के रूप में, डर अपने आप पर विश्वास की कमी है, जब आप अपने डर पर काबू पा लेंगे, तो आप जीवन पर भरोसा करने लगेंगे, आप इस बात पर भरोसा करने लगेंगे कि जीवन आपका खयाल रख रहा है।

अपनी अंतरराष्ट्रीय बेस्टसेलर 'फील द फियर... एंड डू इट एनी वे' में सूजन जेफर्स ने लिखा है, ''यदि जीवन में किसी बिल्कुल नई चीज को करने से सबको डर लगता है, फिर भी बहुत से लोग उस चीज को कर रहे हैं, डर के बावजूद, तो हमें निष्कर्ष निकालना चाहिए कि डर 'समस्या' नहीं है।'' वे मानती थीं कि असल मुद्दा स्वयं डर नहीं है, बल्कि यह है कि हम उसे किस तरह पकड़कर रखते हैं। हम डर का सामना ताकत की स्थिति से कर सकते हैं या लाचारी की स्थिति से, अतः यह तथ्य कि हमारे अंदर डर है, अप्रासंगिक हो जाता है।

आप अपने डर को कितनी मजबूती देते हैं?

जब आपके मन में कोई डरावना विचार आता है, तो वास्तव में वह सिर्फ आपकी सुरक्षा करने की कोशिश करता है, जब आप शारीरिक रूप से डर जाते हैं, तो आपको खतरे से बचाने के लिए आपके शरीर में एड्रेनालाईन पंप होता है, और ऐसा ही तब भी होता है, जब आप अपने मन में कोई डर पैदा कर लेते हैं।

मेरा सुझाव है कि आप अपना मिरर वर्क करते समय अपने डर से बात करें, आप कह सकते हैं—''मैं जानता हूँ कि तुम मेरी सुरक्षा करना चाहते हो, मुझे खुशी है कि तुम मेरी मदद करना चाहते हो और मैं तुम्हारा शुक्रिया अदा करता

हूँ।'' इस बात को स्वीकार करें कि आपकी भयभीत सोच आपका खयाल रखना चाहती है।

अपने डर को ध्यान से देखने और मिरर वर्क के दौरान उसे संबोधित करने से आप इस बात को समझने लगेंगे कि आप स्वयं आपका डर नहीं हैं। अपने डरों के बारे में उस तरह से सोचें जैसे आप एक फिल्म की स्क्रीन पर छवियाँ देखते हैं—जो चीजें आप स्क्रीन पर देख रहे होते हैं, वे वास्तव में वहाँ नहीं होतीं, वे चलती—फिरती तसवीरें सिर्फ सेल्युलाइड के फ्रेम होती हैं, जो एक फ्लैश में चली जाती हैं। आपके डर भी इतनी ही तेजी से आते जाते रहेंगे, बशर्ते आप उन्हें पकड़कर रखने की जिद न करें।

डर सिर्फ आपके मन की एक सीमा है। आपको डर होता है बीमार पड़ने का या नौकरी छूटने का या अपने किसी प्रियजन को खोने का या अपने साथी के अलग हो जाने का, फिर डर एक सुरक्षा तंत्र बन जाता है; हालाँकि इससे कहीं अधिक शक्तिशाली होगा आपका मिरर वर्क करना, ताकि आप डरावनी स्थितियों को मन में बार—बार बनने से रोक सकें।

मैं मानती हूँ कि हमारे पास प्रेम और डर के बीच विकल्प होता है। हम बदलाव का डर अनुभव करते हैं, बदलाव न होने का डर महसूस करते हैं, भविष्य का डर और जोखिम उठाने का डर महसूस करते हैं। हम घनिष्ठता से डरते हैं और हम अकेलेपन से भी डरते हैं। हम लोगों के यह जान लेने से डरते हैं कि हमें क्या चाहिए और हम कौन हैं और हम अतीत को मुक्त करने से डरते हैं। लेकिन मन एक साथ दो परस्पर विरोधी विचारों को पकड़कर नहीं रख सकता और डर के स्पेक्ट्रम के दूसरे छोर पर प्रेम होता है। प्रेम वह चमत्कारी कार्यकर्ता है, जिसकी हम सब को तलाश है, जब आप स्वयं को प्रेम करते हैं, तो आप स्वयं का खयाल रख सकते हैं।

जब आपको डर लगे, तो स्वयं को याद दिलाएँ कि इसका मतलब है, आप स्वयं को प्रेम नहीं करते और आपको स्वयं पर भरोसा भी नहीं है, यह धारणा कि आप किसी काम के नहीं हैं, अकसर आपके डर की जड़ में होती है। लेकिन जब आप स्वयं को पूर्ण रूप से प्रेम और पसंद करने लगेंगे, तो अपने डर पर काबू पाने लगेंगे।

वह सब करें, जो आप अपने दिल, अपने शरीर और अपने मन को मजबूत करने के लिए कर सकते हैं। अपने आईने और अपने अंदर की ताकत की ओर देखें।

आइए, एफर्म करें—सबकुछ ठीक है, मेरी सर्वोच्च भलाई के लिए सबकुछ काम कर रहा है, मैं सुरक्षित हूँ, प्रेम मेरी ताकत है। सिर्फ प्रेम ही सत्य है।

आपका बारहवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. वह कौन सा सबसे बड़ा डर है, जो आप इस समय अनुभव कर रहे हैं? उसे एक 'पोस्ट—इट' नोट पर लिखकर अपने आईने के बाईं ओर चिपका दें। इस डर को स्वीकार करें, उसे कहें—मैं जानता हूँ, तुम मेरी सुरक्षा करना चाहते हो, मैं खुश हूँ कि तुम मेरी मदद करना चाहते हो, शुक्रिया! अब मैं तुम्हें जाने दे रहा हूँ। मैं तुम्हें मुक्त कर रहा हूँ और मैं सुरक्षित हूँ, फिर वह स्टिकी नोट निकालें, उसे फाड़ दें और या तो कूड़ेदान में डाल दें या टॉयलेट में फ्लश कर दें। चाहे जैसे भी आप उस डर से छुटकारा पाएँ, महत्त्वपूर्ण है उसे बाहर निकालना।

2. एक बार फिर आईने में देखें और ये एफर्मेशंस दोहराएँ—मैं प्रेम और जीवन पर भरोसा करता हूँ। प्रेम और जीवन मेरा खयाल रखते हैं। मैं उस शक्ति के साथ एकाकार हूँ, जिसने मुझे बनाया है। मेरी दुनिया में सबकुछ ठीक है।

3. अब आईने में देखें और अपनी साँसों पर ध्यान दें, हम जब डरे होते हैं तो अकसर अपनी साँस रोक लेते हैं। यदि आप भयभीत महसूस कर रहे हैं, तो पूरी चेतना में साँस लें, कुछ गहरी साँसें लें, साँस लेने से आपके अंदर की वह जगह खुल जाती है, जो आपकी शक्ति है। साँस लेने से आपकी रीढ़ सीधी हो जाती है, आपके फेफड़े खुल जाते हैं और आपके कोमल दिल को बढ़ने की जगह मिलती है।

4. स्वाभाविक रूप से साँस लेते रहें और अपनी साँसों पर ध्यान देते रहें, ऐसा करते हुए ये एफर्मेशंस दोहराएँ—मैं तुमको प्रेम करता हूँ (नाम), मैं सच में तुमको प्रेम करता हूँ, मैं जीवन पर भरोसा करता हूँ, जीवन मुझे वह सबकुछ देता है, जिसकी मुझे जरूरत होती है, डरने की कोई बात नहीं है, मैं सुरक्षित हूँ, सब ठीक है।

शक्ति आपके अंदर है— बारहवें दिन के लिए आपका दैनिकी अभ्यास

1. निम्नलिखित शीर्षकों के नीचे अपने सबसे बड़े डर लिखें—परिवार, स्वास्थ्य, कॅरियर, संबंध और वित्तीय साधन।

2. अब अपने लिखे प्रत्येक डर के लिए एक या अधिक एफर्मेशंस लिखें। उदाहरण के लिए, यदि आपने लिखा है 'मुझे डर है, मैं बीमार हो जाऊँगा और स्वयं का खयाल नहीं रख पाऊँगा', तो एक एफर्मेशन हो सकता है, 'मुझे हमेशा वह मदद मिलेगी, जिसकी मुझे आवश्यकता होगी'।

बारहवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं हमेशा पूरी तरह संरक्षित रहता हूँ

याद रखें—जब आपके मन में कोई भयभीत करनेवाला विचार आता है, तो वह सिर्फ आपकी सुरक्षा करने की कोशिश कर रहा होता है। उस डर से कहें, 'मुझे खुशी है कि तुम मेरी मदद करना चाहते हो।' उसके बाद उस डर को संबोधित

करते हुए एक एफर्मेशन कहें। डर को स्वीकार करें और शुक्रिया कहें, लेकिन उसे मजबूती या महत्त्व न दें।

आपका बारहवें दिन का मेडिटेशन– एक सुरक्षित और प्रेम भरी दुनिया बनाना (ऑडियो डाउनलोड का बारहवाँ दिन)

आज और हर एक दिन को सीखने का समय मानें, एक नई शुरुआत मानें, यह बदलने और विकसित होने का, एक नए स्तर पर अपनी चेतना को खोलने का और नए विचारों एवं सोच के नए तरीकों पर विचार करने का तथा हम जिस दुनिया में जीने का सपना देखते हैं, उसकी कल्पना करने का अवसर है। हमारी कल्पना दुनिया की रचना करने में मदद करती है। मेरे साथ चलकर अपने आप को और अपनी पृथ्वी को नए और शक्तिशाली तरीके से देखें।

एक ऐसी दुनिया की कल्पना करें, जहाँ सबके पास गौरव हो, जहाँ हर कोई, चाहे वह किसी भी जाति या राष्ट्रीयता का हो, सशक्त और सुरक्षित महसूस करे। बच्चों को हर जगह महत्त्व और प्रेम मिलता देखें, क्योंकि बच्चों के प्रति हर प्रकार का दुर्व्यवहार पूरी तरह गायब हो चुका है। स्कूलों को अपने कीमती समय का उपयोग बच्चों को महत्त्वपूर्ण चीजें सिखाने में करते हुए देखें, जैसे स्वयं को कैसे प्रेम करना चाहिए, संबंध कैसे बनाने चाहिए, अभिभावक कैसे बनना चाहिए, पैसों को सँभालकर आर्थिक रूप से सुरक्षित कैसे होना चाहिए। फिर सभी बीमार लोगों को स्वस्थ होते देखें, बीमारियों को अतीत की चीज बनते देखें, क्योंकि डॉक्टर लोगों को स्वस्थ और फिट रखना सीख चुके हैं। दर्द और कष्टों को गायब होते देखें और अस्पतालों को आवासीय इमारतों में बदलते देखें।

कल्पना करें कि सभी बेघरों को घर मिल चुके हैं और उन सब लोगों के लिए रोजगार उपलब्ध है, जो काम करना चाहते हैं। जेलों को कैदियों और गार्डों में समान रूप से आत्म–मूल्य और आत्म–सम्मान का निर्माण करते देखें, ताकि वहाँ से जीवन से प्रेम करनेवाले जिम्मेदार नागरिक रिहा हों। चर्चों को उनके शिक्षण से पाप और अपराध–बोध को दूर करते हुए और उनकी दिव्य भव्यता को व्यक्त करने और अपने लिए सर्वोच्च अच्छाई प्राप्त करने में उनके सदस्यों का समर्थन करते देखें। सरकारों को वास्तव में जनता का खयाल रखते देखें, जहाँ सबके लिए न्याय और दया उपलब्ध हो। हर व्यवसाय में ईमानदारी और निष्पक्षता लौटते हुए देखें, क्योंकि लालच अब एक अनजान चीज बन चुका है। महिलाओं और पुरुषों को गौरव के साथ रहने के लिए एक–दूसरे को सशक्त करते देखें, क्योंकि हिंसात्मक गतिविधियाँ पूरी तरह खत्म हो चुकी हैं। शुद्ध, साफ पानी और पौष्टिक आहार और स्वच्छ हवा को हम सबके लिए मानक के रूप में देखें।

अब आइए, बाहर चलते हैं और स्वच्छ बारिश को महसूस करते हैं। बारिश के रुकने पर बादल छँट जाते हैं और सूरज के निकलने के साथ हम एक खूबसूरत इंद्रधनुष देखते हैं। साफ हवा पर ध्यान दें, उसकी ताजगी को सूँघें, नदियों और झीलों में चमकता हुआ पानी देखें। रसीली वनस्पतियों पर ध्यान दें—घने वन, बेशुमार फूल और फल तथा सब्जियाँ जो सबको उपलब्ध हैं।

दुनिया भर में सबको सामंजस्य की भावना के साथ शांति और बहुतायत का आनंद लेते देखें, जब हम अपनी बाँहें नीचे करके अपने दिल के दरवाजे खोलें, तो आकलन, आलोचना और पूर्वग्रह को पुराने जमाने की चीजें बनकर लुप्त होते देखें, सीमाओं को ढहते और अलगाव को गायब होते देखें, सबको एक होते देखें —सच्चे भाई बहन, जो एक दूसरे की परवाह करते हैं।

अपने ग्रह को, अपनी धरती माँ को स्वस्थ और पूर्ण होते और प्राकृतिक आपदाओं को नष्ट होते देखें और फिर धरती माँ को राहत की साँस लेते और शांति का साम्राज्य फैलते देखें।

अन्य सकारात्मक चीजों के बारे में भी सोचें जिन्हें आप इस धरती पर होते देखना चाहेंगे। जब आप इन विचारों को अपने मन में रखकर उनकी कल्पना करते हैं, तो आप इस नई, सुरक्षित और प्रेम भरी दुनिया के निर्माण में मदद करते हैं।

❑

तेरहवाँ दिन

अपने दिन की शुरुआत प्रेम के साथ करना

आज आप जानेंगे कि आपका दिन शुरू करने का तरीका आपके दिन भर के अनुभवों को निर्धारित कर सकता है। आप सीखेंगे कि कैसे सकारात्मकता की शक्ति हर चीज को भलाई के लिए बदल सकती है।

बधाई हो! आपने इस कोर्स के पहले बारह अभ्यास पूरे कर लिये हैं। आपने सीख लिया हैं कि किस प्रकार मिरर वर्क के औजार का उपयोग करके आप अपने विचारों के पैटर्न को बदल सकते हैं और अस्वस्थ भावनाओं को बाहर निकाल सकते हैं। क्या आप मिरर वर्क की शक्ति को महसूस करने लगे हैं? क्या आप महसूस करने लगे हैं कि कैसे यह आपके जीवन में बदलाव ला सकता है?

आज आप सीखेंगे कि कैसे आप अपने जीवन के विशिष्ट क्षेत्रों के उपचार के लिए मिरर वर्क का उपयोग कर सकते हैं। आइए, शुरुआत करते हैं, आपके दिन आरंभ करने के तरीके से। क्या आप जानते थे कि सुबह का पहला घंटा महत्त्वपूर्ण होता है? आप उसे कैसे बिताते हैं, यह आपके दिन भर के अनुभवों को निर्धारित करेगा।

आज आपने दिन का आरंभ कैसे किया? जब आप सुबह उठे, तो आपके मुँह से निकलने वाले पहले शब्द क्या थे? क्या आपने किसी बात की शिकायत की? क्या आपने उन चीजों के बारे में सोचा, जो आपके जीवन में अच्छी नहीं चल रही थीं? आप जैसे अपना दिन शुरु करते हैं, अकसर वैसे ही अपना जीवन भी जीते हैं।

जब आप सुबह सबसे पहले बाथरूम के आईने में देखते हैं तो क्या कहते हैं? जब आप नहाते हैं तो क्या कहते हैं? जब आप तैयार होते हैं तो क्या कहते हैं? आप काम पर जाने के लिए घर से कैसे निकलते हैं? क्या आप ऐसे ही दरवाजे के बाहर निकल जाते हैं या पहले कोई अच्छी सी बात कहते हैं? कार में बैठने के बाद आप क्या करते हैं? क्या आप जोर से कार का दरवाजा बंद करके काम पर जाने के बारे में बड़बड़ करते हैं या रास्ते में मिलनेवाले ट्रैफिक को कुछ कहते हैं?

बहुत से लोग अपने दिन की शुरुआत 'ओह शिट! फिर सुबह हो गई, अब उठना पड़ेगा, सत्यानाश!' के साथ करते हैं। यदि आपका दिन की शुरुआत करने का ऐसा बेकार तरीका है, तो आपका दिन अच्छा नहीं बीतेगा—कभी भी, यह

संभव ही नहीं है। यदि आप सुबह की बुरी शुरुआत करने की पूरी कोशिश करते हैं, तो आपका दिन भी बुरा ही बीतेगा।

मैंने कई वर्षों से एक छोटा सा नियम बनाया हुआ है। जैसे ही मेरी नींद खुलती है, मैं अपने बिस्तर में और अंदर तक घुस जाती हूँ और रात की अच्छी नींद के लिए अपने बिस्तर को धन्यवाद देती हूँ, मैं कुछ देर ऐसे ही बिस्तर में लेटी रहती हूँ और फिर अपने दिन की शुरुआत सकारात्मक विचारों के साथ करती हूँ, मैं स्वयं को कुछ ऐसी बातें कहती हूँ—**आज का दिन अच्छा है, आज का दिन सच में बहुत अच्छा होनेवाला है**। फिर मैं उठती हूँ, बाथरूम में जाती हूँ और अपने शरीर को ठीक से काम करने के लिए धन्यवाद देती हूँ।

मैं थोड़ी देर स्ट्रेचिंग भी करती हूँ, मेरे बाथरूम के दरवाजे पर एक एक्सरसाइज बार है, जिसके उपयोग से मैं अपने पूरे शरीर को स्ट्रेच कर सकती हूँ, मैं बार को पकड़ती हूँ, अपने घुटनों को तीन बार छाती के पास लाती हूँ और फिर अपनी बाँहों के बल लटक जाती हूँ, मैंने पाया है कि सुबह के समय स्ट्रेचिंग करने से मेरा शरीर स्वस्थ और लचीला बना रहता है।

थोड़ी देर की स्ट्रेचिंग के बाद मैं एक कप चाय बनाती हूँ और उसे लेकर वापस अपने बिस्तर में चली जाती हूँ, मुझे अपने बिस्तर से प्रेम है, मैंने अपने बिस्तर का हेड बोर्ड विशेष रुप से ऐसे कोण पर बनवाया है, जिससे मैं पढ़ते या लिखते समय उसके सहारे बैठ सकूँ।

शरीर और मन की स्ट्रेचिंग करना मेरा सुबह का अनुष्ठान है, फिर मैं उठना शुरु करती हूँ, बाकी के दिन का सामना करने से पहले मैं खुद को दो घंटे देने की कोशिश करती हूँ, मैं चाहती हूँ कि अपने सारे काम आराम से कर पाऊँ, मैंने इत्मीनान से काम करना सीख लिया है।

यदि आप एक व्यस्त माँ या पिता हैं, जिन्हें बच्चों को स्कूल जाने के लिए तैयार करना पड़ता है या अगर आपको काम पर जल्दी जाना होता है, तो यह महत्त्वपूर्ण है कि अपने दिन को सही तरीके से शुरु करने के लिए आप स्वयं को कुछ समय दें, बल्कि मैं तो सुबह यह अतिरिक्त समय पाने के लिए और जल्दी जाग सकती हूँ। भले ही आपके लिए स्वयं को सिर्फ 10 या 15 मिनट दे पाना संभव हो, लेकिन यह बहुत महत्त्वपूर्ण है, यह समय आपकी स्वयं की देखभाल का है।

जब आप सुबह जागते हैं, तो कोई ऐसा काम करना, जो आपको अच्छा लगता हो और स्वयं से कुछ ऐसा कहना, जो आपको अच्छा महसूस कराता हो, महत्त्वपूर्ण होता है। एक ऐसे दिन को गति दें, जो आपके लिए सर्वश्रेष्ठ दिन हो, आपको अपने जीवन में ये बदलाव एक साथ लाने की आवश्यकता नहीं है। बस सुबह के लिए एक नियम का चुनाव करिए और शुरुआत कर दीजिए। जब

आपको उस नियम की आदत हो जाए, तो दूसरा नियम ले लीजिए और अभ्यास करते रहिए। अपने आप को उसमें डुबो देने की आवश्यकता नहीं है। याद रखिए —बात अच्छा महसूस करने की है।

आइए, एफर्म करें—आज मैं एक अद्भुत नए दिन और एक अद्भुत नए भविष्य का निर्माण कर रहा हूँ।

आपका तेरहवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. जब आप सुबह जागकर अपनी आँखें खोलें, तो स्वयं से ये एफर्मेशंस कहें—गुड मॉर्निंग मेरे बिस्तर, इतने आरामदायक होने के लिए शुक्रिया! मैं तुमको प्रेम करता/करती हूँ। आज का दिन बहुत शुभ है, सबकुछ ठीक है, मेरे पास वह सब करने के लिए समय है, जो मुझे करना चाहिए।

2. अब थोड़ी देर आराम से बैठें और इन एफर्मेशंस को अपने मन में प्रवाहित होने दें, फिर उन्हें अपने दिल में और शरीर के बाकी हिस्सों में महसूस करें।

3. जब आप उठने के लिए तैयार हों, तो अपने बाथरूम के आईने के सामने जाएँ, गहराई से अपनी आँखों में देखें। उस खूबसूरत, प्रसन्न, शांत व्यक्ति को देखकर मुसकराएँ, जो आईने में से आपको देख रहा है।

4. आईने में देखते समय ये एफर्मेशंस बोलें—गुड मॉर्निंग (नाम), मैं तुमको प्रेम करता/करती हूँ। मैं सच में, सच में तुमको प्रेम करता/करती हूँ। आज हमें कुछ अद्भुत अनुभव होनेवाले हैं और फिर स्वयं को कोई अच्छी बात कहिए, जैसे—ओह, आज तुम बहुत अच्छे लग रहे/रही हो। तुम्हारी मुसकराहट सबसे अच्छी है। मैं कामना करता/करती हूँ कि तुम्हारा आज का दिन बहुत शानदार हो।

शक्ति आपके अंदर है— आपका तेरहवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. अपने लिए सुबह का एक नियम बनाएँ, वे सब तरीके लिखें, जिनसे आप अपनी सुबह को सकारात्मक, सुखद और सहायक तरीके से शुरू कर सकते हैं।

2. अपने सुबह के नियम में इन सब तरीकों के लिए 2 या 3 एफर्मेशंस लिखें। जब आप तैयार होते हैं, जब आप अपना नाश्ता बनाते हैं और जब आप अपनी कार में बैठकर काम पर जाते हैं—उन सब मौकों के लिए एफर्मेशंस लिखें।

3. यदि आप अपने दैनिक नियम के लिए एफर्मेशंस के और उदाहरण चाहते हैं, तो 'यू कैन क्रिएट एन एक्सेप्शनल लाइफ' के पीछे दिए गए एफर्मेशंस देखें। यह वह पुस्तक है, जो मैंने शेरिल रिचर्डसन के साथ लिखी थी।

तेरहवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं जीवन के लिए नए दरवाजे खोल रहा हूँ

आप जीवन के गलियारे में खड़े हैं और आपके पीछे कई दरवाजे बंद हो चुके हैं। ये दरवाजे प्रतिनिधित्व करते हैं, उन चीजों का जो अब आप न करते हैं न उनके बारे में सोचते हैं, उन अनुभवों का जो अब आपको नहीं होते। आपके आगे दरवाजों का एक अंतहीन गलियारा है, जिनमें से प्रत्येक—एक नए अनुभव के लिए खुलता है।

जब आप आगे बढ़ें, तो स्वयं को उन अद्भुत अनुभवों के लिए दरवाजे खोलते देखें, जो आप पाना चाहते हैं। स्वयं को खुशी, शांति, स्वास्थ्य, समृद्धि और प्रेम के लिए दरवाजे खोलते देखें। समझ, करुणा और क्षमाशीलता के लिए दरवाजे खोलते देखें। स्वतंत्रता के लिए, स्व—मूल्य एवं आत्मसम्मान और स्वयं के प्रेम के लिए दरवाजे खोलते देखें, ये सब आपके सामने हैं। आप सबसे पहले कौन सा दरवाजा खोलेंगे?

विश्वास रखें कि आपके भीतर का मार्गदर्शक उन तरीकों से आपका नेतृत्व कर रहा है, जो आपके लिए सबसे अच्छे हैं और इसके द्वारा आपके आध्यात्मिक विकास का निरंतर विस्तार हो रहा है। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि कौन सा दरवाजा खुल रहा है या कौन सा बंद हो रहा है, आप हमेशा सुरक्षित हैं।

आपका तेरहवें दिन का मेडिटेशन— प्रेम के लिए सकारात्मक एफर्मेशंस (ऑडियो डाउनलोड का तेरहवाँ दिन)

इन एफर्मेशंस को अपनी चेतना में भर जाने दें, यह मानते हुए कि ये आपके लिए सच हो जाएँगे। इनका अभ्यास बार—बार करते रहें, खुशी के साथ।

समय—समय पर मैं उनसे पूछता हूँ, जिन्हें मैं प्रेम करता हूँ कि मैं कैसे उन्हें और ज्यादा प्रेम कर सकता हूँ। मैं प्रेम भरी आँखों से साफ—साफ देखने का चुनाव करता हूँ। मैं जो देखता हूँ, उसे प्रेम करता हूँ, मैं अपने जीवन में प्रेम और रोमांस को आकर्षित करता हूँ और अब मैं इसे स्वीकार करता हूँ। कोने—कोने में प्रेम फैला है और मेरी पूरी दुनिया में खुशियाँ भरी हैं। मैं उस प्रेम का आनंद लेता हूँ, जो मुझे रोज मिलता है। मैं आईने में देखकर यह कहने में सहज महसूस करता हूँ कि 'मैं तुमको प्रेम करता हूँ, मैं सच में, सच में तुमको प्रेम करता हूँ।' मैं अब प्यार, रोमांस, खुशी और जो कुछ भी अच्छा जीवन मुझे देना चाहता है, उसे पाने के योग्य हूँ, मैं प्रेम से घिरा हुआ हूँ, सबकुछ ठीक है। मैं किसी ऐसे के साथ आनंददायक, अंतरंग रिश्ते में हूँ, जो सच में मुझे प्रेम करता है। मैं सुंदर हूँ और मुझे सब प्रेम करते हैं। मैं जहाँ भी जाता हूँ, लोग मुझे प्रेम से मिलते हैं। मैं सिर्फ स्वस्थ संबंधों को आकर्षित करता हूँ, मेरे साथ हमेशा अच्छा व्यवहार होता है। मैं अपने जीवन में मिले इतने प्रेम के लिए बहुत आभारी हूँ, मुझे वह हर जगह मिल जाता है।

❑

चौदहवाँ दिन

स्वयं को प्रेम करना—आपके दूसरे सप्ताह की समीक्षा

आज आप मिरर वर्क में अपनी प्रगति की समीक्षा करेंगे और जीवनयात्रा में स्वयं को अधिक समय और प्रोत्साहन देना सीखेंगे।

मुझे आप सब पर कितना गर्व हो रहा है मेरे प्रियजनो! यहाँ हम अपने दूसरे सप्ताह के अंत तक पहुँच गए हैं और वहाँ आप अपने दोस्त के सामने, अपने आईने के सामने खड़े होकर हर दिन नए तरीके सीख रहे हैं और उनका अभ्यास कर रहे हैं, जिनकी मदद से आप अपने जीवन में और अधिक प्रेम ला सकते हैं। आप प्यार, खुशी और उन सभी अच्छी चीजों के अधिकारी हैं, जो जीवन आपको दे सकता है।

आप मिरर वर्क करने में अभी भी थोड़ा मूर्खतापूर्ण और असहज महसूस कर सकते हैं। कोई बात नहीं, मैं आपसे कहूँगी कि जब आप प्रतिदिन नए अभ्यास आरंभ करते हैं तो धैर्य से काम लें, बदलाव मुश्किल हो सकता है और आसान भी हो सकता है। याद रखें कि यह खुद को प्रेम करने और स्वीकृति प्रदान करने की यात्रा है और अपने समस्त प्रयासों को स्वीकार करें।

आप पहले ही इतना कुछ प्राप्त कर चुके हैं। आपने देखा है कि कैसे आपका आईना आपकी कही बातों और आपके किए कामों के प्रति आपको और अधिक जागरूक करने में मदद करता है। आप उन चीजों को जाने देना सीख रहे हैं, जो आपके लिए अच्छी नहीं हैं। आप अपनी सेल्फ—टॉक (स्वयं से की गई बात) के प्रति अधिक जागरूक हो रहे हैं, आप अपने कहे शब्दों को ध्यान से सुनकर उन्हें सकारात्मक एफर्मेशंस में बदलना सीख रहे हैं। आप अपने भीतर के आलोचक को एक प्रशंसक में बदलना भी सीख रहे हैं, जो आपके प्रयासों और बदलाव के लिए प्रतिबद्धता की प्रशंसा करेगा, यह सब आपके लिए बहुत अच्छा है।

आपका भीतरी बच्चा पिछले दो सप्ताहों में अभ्यासों का विषय था और आपने बहादुरी से दोनों का सामना किया। खुद की एक बड़ी सी जयकार करें! आपने अपने भीतर के बच्चे को अपना परिचय दिया और अब आप समझने लगे हैं कि यह नन्हा सा जीव क्या महसूस करता है, आपको इस बच्चे को अपनी बाँहों में लेकर यह समझाने का समय भी मिल रहा है कि वह कितना सुरक्षित है

और आप उसे कितना प्रेम करते हैं। मुझे आप पर बहुत गर्व है कि आपने स्वयं को प्रेम करने की ओर इतना बड़ा कदम उठाया है।

इन पहले 14 अभ्यासों के बाद आप सीख रहे हैं कि कैसे आपका शरीर आपके अंदरूनी विचारों और धारणाओं को प्रतिबिंबित करता है, आप अपने शरीर के संदेशों पर ध्यान देने लगे हैं। आप अपने शरीर को वह प्रेम भरा पोषण देने लगे हैं, जिसकी उसे आवश्यकता है—उत्साहवर्धक विचार और सकारात्मक एफर्मेशंस, आप यह भी देख रहे हैं कि आप कितना अच्छा महसूस कर सकते हैं, जब आप अपनी सच्ची भावनाएँ व्यक्त करते हैं, भले ही वे नकारात्मक हों, आपको उस मेहनत के लिए और उन अभ्यासों के लिए भी स्वयं को बधाई देनी चाहिए, जो आप दूसरों के प्रति अपने क्रोध को समाप्त करने के लिए कर रहे हैं। यह ऐसा उपचारात्मक अनुभव है, जो वास्तव में आपका जीवन बदल सकता है।

अपने डर को समझकर और मिरर वर्क के दौरान उसे संबोधित करके आपने इस सप्ताह एक और महत्त्वपूर्ण पाठ सीखा है—आप स्वयं अपना डर नहीं हैं। डर सिर्फ आपके मन की एक कमजोरी है। आपके पास हमेशा प्रेम और डर के बीच एक विकल्प रहता है।

आपने इस सप्ताह मेरे एक पसंदीदा सिद्धांत का अभ्यास भी किया है—आप जैसे अपने दिन की शुरुआत करते हैं, अकसर वैसे ही अपना जीवन भी जीते हैं। मुझे यह जानकर बहुत खुशी हो रही है कि आप अपने दिन की शुरुआत प्रेम भरे विचारों के साथ करने का प्रयास कर रहे हैं। यह आपके दिन के बाकी समय के लिए एक सकारात्मक टोन सेट करता है।

आपने देखा कि सिर्फ 14 दिनों में आपने कितना कुछ सीख लिया है? मिरर वर्क के इस नए अनुभव से गुजरते हुए स्वयं को हर प्रकार का प्रोत्साहन देते रहिए, हमेशा जान लीजिए कि मैं आपके साथ हूँ। आइए, एफर्म करें—मैं यहाँ हूँ, दुनिया—ये मिरर वर्क मुझे जो भी अद्भुत चीजें सिखा रहा है, उसके प्रति खुला हुआ और ग्रहणशील।

आपका चौदहवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. अपने बचपन के उस समय की एक तसवीर निकालें, जब आप सच में खुश थे। शायद आपके पास आपके जन्मदिन की पार्टी में ली गई कोई तसवीर होगी या तब की, जब आप अपने दोस्तों के साथ कुछ कर रहे थे या अपनी पसंद की किसी जगह पर गए थे।

2. इस तसवीर को अपने बाथरूम के आईने पर चिपका दें।

3. उस तसवीर के जीवंत और खुश बच्चे से बात करें, उस बच्चे को बताएँ कि आपका फिर से वैसा ही महसूस करने का कितना मन होता है। अपने भीतर

के बच्चे से अपनी वास्तविक भावनाओं की और जो बात आपको रोक रही है, उसकी चर्चा करें।

4. अपने आपसे ये एफर्मेशंस कहें—मैं अपने सारे डर बाहर निकालने को तैयार हूँ, मैं सुरक्षित हूँ, मैं अपने भीतर के बच्चे को प्रेम करता हूँ, मैं तुमको प्रेम करता हूँ, मैं खुश हूँ, मैं संतुष्ट हूँ और मुझे प्रेम मिलता है।

5. इन एफर्मेशंस को दस बार दोहराएँ।

शक्ति आपके अंदर है— आपका चौदहवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. अपनी दैनिकी निकालें और सातवें दिन के पहले अभ्यासवाला पृष्ठ खोलें।

2. उन भावनाओं और टिप्पणियों को पढ़ें, जो आपने उस दिन के मिरर वर्क के बाद लिखी थीं।

3. एक नए पृष्ठ पर, आज की, मिरर वर्क के दूसरे सप्ताह के बाद की भावनाएँ और टिप्पणियाँ लिखें, क्या अब आपको अभ्यास आसान लगने लगे हैं? क्या अब आप आईने में, देखने में अधिक सहज महसूस करने लगे हैं?

4. लिखें कि आपको कहाँ सबसे अधिक सफलता मिल रही है, लिखें कि कहाँ आपको सबसे अधिक मुश्किल हो रही है?

5. उन चीजों में आपकी मदद करने के लिए एक नया मिरर वर्क अभ्यास और एफर्मेशंस तैयार करें, जहाँ आपको रुकावट महसूस हो रही है।

चौदहवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं सिर्फ अपनी भव्यता देखना चाहता हूँ

अपने मन से और अपने जीवन से प्रत्येक नकारात्मक, हानिकारक, डरावना विचार और सोच दूर करने का चुनाव करें। अब किसी भी प्रकार के हानिकारक विचार या बातचीत को न सुनें, न उसका हिस्सा बनें। आज आपको कोई नुकसान नहीं पहुँचा सकता, क्योंकि आप चोट खाने में विश्वास करने से मना कर रहे हैं। आप हानिकारक भावनाओं में लिप्त होने से मना कर रहे हैं, चाहे वे कितनी भी उचित प्रतीत हो रही हों। आप हर उस चीज से ऊपर उठ रहे हैं, जो आपको नाराज या भयभीत करने की कोशिश करती है। हानिकारक विचारों का आपके ऊपर कोई प्रभाव नहीं हो रहा है।

आप सिर्फ वह कह रहे हैं और सोच रहे हैं, जो आप अपने जीवन में चाहते हैं। आपके लिए जो भी करना आवश्यक है, उसके लिए आप स्वयं ही पर्याप्त हैं। आप उस शक्ति के साथ एकाकार हैं, जिसने आपको बनाया है, आप सुरक्षित हैं। आपकी दुनिया में सबकुछ ठीक है।

आपका चौदहवें दिन का मेडिटेशन— अपनी शक्ति को महसूस कीजिए (ऑडियो डाउनलोड का चौदहवाँ दिन)

इस नए दिन का खुली बाँहों और प्रेम के साथ स्वागत करें, अपनी शक्ति को महसूस करें, अपनी साँस की शक्ति को महसूस करें, अपनी आवाज की शक्ति को महसूस करें, अपने प्रेम की शक्ति को महसूस करें, अपनी क्षमाशीलता की शक्ति को महसूस करें, अपनी बदलने की इच्छा को महसूस करें।

आप सुंदर हैं। आप एक दिव्य, भव्य जीव हैं। आप सब अच्छी चीजों के अधिकारी हैं—कुछ नहीं, सब अच्छी चीजों के, अपनी शक्ति को महसूस करें, और उसके साथ शांति से रहें, क्योंकि आप सुरक्षित हैं।

❑

तीसरा सप्ताह

पंद्रहवाँ दिन

स्वयं को और जिन्होंने आपको दर्द दिया है, उन्हें माफ करना

आज का पाठ माफ करने के बारे में है—स्वयं को और उन्हें, जिन्होंने आपको चोट पहुँचाई है, माफ करके अपने दिल को स्वयं को प्रेम करने के नए स्तर पर ले जाने के बारे में है।

पिछले दो हफ्तों में आपने उन कई धारणाओं से मुक्त होने की दिशा में काम किया है, जो आपको बदलने से रोक रही थीं। मैं जानती हूँ यह आसान काम नहीं था, इसलिए स्वयं को अपनी प्रगति का जश्न मनाने के लिए समय दें, आज आपको आईने में देखकर इतना हल्का महसूस करते हुए कैसा लग रहा है? एक गहरी साँस अंदर खींचें, अब साँस छोड़ते हुए कहें, ''आह! मैं अपने अतीत को जाने दे रहा हूँ और मुझे बहुत अच्छा लग रहा है!''

क्षमाशीलता (माफ करना) हम सभी के लिए एक मुश्किल क्षेत्र है, हम ऐसे ब्लॉक्स का निर्माण कर लेते हैं, जो हमें कई वर्षों तक जकड़े रहते हैं। मेरा हाथ थामें, और हम साथ में अपने आपको और दूसरों को, जिन्होंने हमें चोट पहुँचाई है, माफ करना सीखने की ओर काम करते हैं। आप ऐसा कर सकते हैं।

माफी स्वयं को प्रेम करने के लिए हमारे दिल के दरवाजे खोलती है। यदि आपको स्वयं को प्रेम करने में कोई समस्या है, तो आप एक अक्षमाशीलता की स्थिति में फँस सकते हैं। हममें से कई लोग वर्षों तक दुर्भावनाएँ पालकर बैठे रहते हैं। हम किसी के अपने साथ किए किसी काम की वजह से आत्मतुष्ट महसूस कर सकते हैं। मैं इसे आत्मतुष्ट असंतोष के कारावास में फँसा होना कहती हूँ। हम सही साबित हो जाते हैं, लेकिन खुश कभी नहीं हो पाते।

आप मुझसे असहमत होकर कह सकते हैं, ''लेकिन आप नहीं जानतीं, उस व्यक्ति ने मेरे साथ क्या किया था। वह माफ करने लायक नहीं है।'' जब आप माफ करने के लिए तैयार नहीं होते, तो स्वयं के साथ बहुत गलत करते हैं। मन में कड़वाहट रखने का मतलब है, प्रतिदिन जहर का एक चम्मच पीना। वह जहर आपके अंदर जमा होकर आपको नुकसान पहुँचाता है। अपने आप को अतीत से बाँधे रखकर स्वस्थ और स्वतंत्र रहना असंभव है।

एक बहुत बड़ा आध्यात्मिक पाठ, जो आप सीख सकते हैं, वह है—इस बात को समझ लेना कि हर व्यक्ति हर क्षण जितना अच्छा कर सकता है, कर रहा है।

लोग अपनी—अपनी समझ, जागरूकता और ज्ञान के साथ इतना ही कर सकते हैं। निरपवाद रूप से, जो लोग दूसरों के साथ दुर्व्यवहार करते हैं, उनके साथ बचपन में दुर्व्यवहार हुआ होगा। जितना अधिक उनके साथ हुई हिंसा का स्तर होगा, उतना ही अधिक उनके अंदर का दर्द होगा और उतना ही अधिक वे उसे दूसरों पर निकाल सकते हैं। इसका अर्थ यह नहीं है कि उनका बरताव स्वीकार्य या क्षम्य है। हालाँकि आपके अपने आध्यात्मिक विकास के लिए, आपको उनके दर्द का एहसास होना चाहिए।

जिस घटना को आपने अपने अंदर दबाकर रखा है, वह बीत चुकी है—शायद बहुत पहले। उसे जाने दें, स्वयं को उससे मुक्त होने दें, अपने बनाए इस व्यक्तिगत कारावास से बाहर आएँ और जीवन की धूप में कदम रखें। यदि स्थिति जारी रहती है, तो स्वयं से पूछें कि आप स्वयं को इतना कम क्यों समझते हैं कि अभी तक उस बात को बरदाश्त कर रहे हैं। आप ऐसी स्थिति में क्यों रहते हैं?

आपके पास एक विकल्प है—आप उस बात में अटककर कड़वाहट से भरे रह सकते हैं या स्वेच्छा से अतीत को माफ करके उसे जाने देकर स्वयं का भला कर सकते हैं और एक खुशियों भरे, परिपूर्ण जीवन के निर्माण की ओर कदम बढ़ा सकते हैं। आप अपने जीवन को जैसा बनाना चाहते हैं, बनाने के लिए स्वतंत्र हैं, क्योंकि आपके पास चुनाव करने की स्वतंत्रता है।

आज के पाठ का उद्देश्य है, आपके आत्मसम्मान को उस स्तर तक बढ़ाने में आपकी मदद करना कि आप अपने जीवन में सिर्फ प्रेम भरे अनुभवों को प्रवेश करने दें। कृपया हिसाब बराबर करने की कोशिश में अपना समय बरबाद न करें। उससे कोई काम नहीं बनेगा। जो आप दूसरों को देते हैं, वह हमेशा आपके पास लौटकर आता है। इसलिए अतीत को छोड़ दें और स्वयं को प्रेम करने पर काम करें, फिर आपको एक शानदार भविष्य मिल सकता है।

मैंने एक बहुत महत्त्वपूर्ण पाठ सीखा है कि जब आप लोगों को माफ करने का काम करते हैं, तो उनके पास जाकर यह कहना आवश्यक नहीं है कि आपने उन्हें माफ कर दिया। कभी—कभी ऐसा करने का आपका मन हो सकता है, लेकिन आपको ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है। माफी में सबसे बड़ा काम आपके दिल में और आपके आईने के सामने किया जाता है। याद रखें, माफी शायद ही कभी दूसरों के लिए होती है। वह आपके लिए ही होती है।

मुझसे कई लोगों ने कहा कि उन्होंने वास्तव में किसी को माफ कर दिया है और फिर दो—एक महीने बाद उनके पास उस व्यक्ति का फोन या इ—मेल आया, जिसमें उसने माफ कर देने की विनती की थी। ऐसा अधिकतर आईने के सामने माफी का अभ्यास करने के बाद होता है। इसलिए जब आप आज के पाठ में

मिरर वर्क का अभ्यास करें, तो अपने आप को गहराई से अपनी भावनाओं का अनुभव करने दें।

आइए, एफर्म करें—जब मैं स्वयं को माफ करता हूँ, तो दूसरों को माफ करना आसान हो जाता है।

आपका पंद्रहवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

मेरा मानना है कि आपको माफी के काम से सबसे अधिक लाभ तब मिलता है, जब आप उसे आईने के सामने करते हैं। मेरा सुझाव है कि किसी ऐसी जगह पर आईना तलाश करें जहाँ आप उसके सामने आराम से बैठ सकें, मुझे अपने शयनकक्ष के दरवाजे के पीछे लगे लंबे से आईने का उपयोग करना पसंद है। स्वयं को इस अभ्यास को करने का समय दीजिए और शायद आप इसे कई बार दोहराना चाहेंगे, हममें से अधिकांश को कई लोगों को माफ करने की आवश्यकता होती है।

1. अपने आईने के सामने बैठकर आँखें बंद कर लें। कई बार गहरी साँसें लें, स्वयं को कुरसी से चिपका हुआ महसूस करें।

2. अपने जीवन में मौजूद उन सब लोगों के बारे में सोचें, जिन्होंने आपको चोट पहुँचाई है, उन्हें अपने मन के माध्यम से गुजरने दें, अब अपनी आँखें खोलें और उनमें से किसी एक से बात करना शुरु कर दें—जोर से कुछ ऐसा कहें—'तुमने मुझे बहुत गहरी चोट पहुँचाई है। मैंने सोचा था मैं कभी इससे उबर नहीं पाऊँगा, लेकिन अब मैं अपने अतीत से चिपककर नहीं रहूँगा, मैं तुम्हें माफ करने के लिए तैयार हूँ।' यदि अभी आप ऐसा नहीं कर सकते, तो सिर्फ एफर्म करें, 'मैं तैयार हूँ', माफी की ओर बढ़ने के लिए आपकी इच्छा ही काफी है।

3. एक गहरी साँस लें और फिर उस व्यक्ति से कहें, 'मैं तुम्हें माफ करता हूँ, मैं तुम्हें मुक्त करता हूँ।' एक बार फिर गहरी साँस लेकर कहें, 'तुम आजाद हो, मैं आजाद हूँ।'

4. ध्यान दें कि आपको कैसा महसूस हो रहा है, आप प्रतिरोध महसूस कर सकते हैं या राहत महसूस कर सकते हैं। यदि आपको प्रतिरोध महसूस हो रहा हो, तो गहरी साँस लेकर एफर्म करें—मैं अपने सभी प्रतिरोधों को बाहर निकालने के लिए तैयार हूँ।

5. जब आप इस अभ्यास को करना जारी रखें, आज या किसी और दिन, तो माफ करनेवाले लोगों की अपनी सूची को लंबी कर दें, याद रखें—माफी कोई घटना नहीं है; यह एक प्रक्रिया है। आपको किसी व्यक्ति को माफ करने में अधिक समय लग सकता है, हर बार आपको माफी की प्रक्रिया में और गहराई से जाना पड़ सकता है।

यह वह दिन हो सकता है, जब आप कई लोगों को माफ कर पाएँगे, यह वह दिन हो सकता है, जब आप सिर्फ एक व्यक्ति को माफ कर पाएँगे। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। आप इस अभ्यास को चाहे जिस तरीके से करें, वह आपके लिए सही होगा। यह ब्रह्मांड और माफी आपकी उपस्थिति देख रहे हैं। कभी—कभी माफी प्याज के छिलके उतारने जैसी होती है। यदि परतें बहुत सारी हों, तो प्याज को एक—दो दिन के लिए अलग रख दें। आप बाद में वापस आकर एक परत और निकाल सकते हैं। इस अभ्यास को करने के लिए तैयार होने के लिए भी अपनी सराहना करें, आप स्वस्थ हो रहे हैं।

शक्ति आपके अंदर है— आपका पंद्रहवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. कोई हल्का सा संगीत चला लें—कुछ ऐसा, जिससे आपको शांति और आराम महसूस हो, अब अपनी दैनिकी और पेन हाथ में लें और अपने मन को भटकने दें।

2. अतीत में जाएँ और उन सब चीजों के बारे में सोचें, जिन पर आप स्वयं से नाराज हैं। उन्हें लिख लें, उन सबको लिख लें, आपको पता चल सकता है कि आपने पहली कक्षा में अपनी पेंट गीली हो जाने से हुए अपमान के लिए स्वयं को अभी तक माफ नहीं किया है। कितना लंबा समय है, उस बोझ को ढोते रहने के लिए!

3. अब इस सूची को लें और हर बात के लिए एक सकारात्मक एफर्मेशन लिखें। यदि आपने लिखा था—'मैं स्वयं को उस (घटना) के लिए कभी माफ नहीं करूँगा, तो आपका एफर्मेशन हो सकता है—यह एक नया पल है। मैं जाने देने के लिए स्वतंत्र हूँ। याद रखें कि कभी—कभी स्वयं को माफ करने से दूसरों को माफ करना ज्यादा आसान होता है। अकसर हम स्वयं में पूर्णता की अपेक्षा करते हैं और दूसरों से अधिक स्वयं के प्रति सख्त होते हैं। हालाँकि अब इस पुराने रवैये से परे जाने का समय है। स्वयं को माफ कर दें, जाने दें, स्वयं को सहज और स्वतंत्र होने के लिए जगह दें।

4. और अब अपनी दैनिकी नीचे रखकर बाहर चले जाएँ—किसी बीच पर, किसी पार्क में या किसी खाली स्थान पर और स्वयं को दौड़ने दें, जॉगिंग न करें, दौड़ें—उन्मुक्त और बेतहाशा। कलाबाजियाँ खाएँ, सड़क के किनारे उछलें और यह सब करते हुए हँसते रहें। अपने भीतरी बच्चे को अपने साथ बाहर ले जाएँ और थोड़ी मस्ती करें। किसी के देखने की परवाह न करें। यह सब आपकी आजादी के लिए है।

पंद्रहवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं माफ कर सकता हूँ

मैं जीवन के साथ एकाकार हूँ और जीवन मुझे प्रेम करता है और समर्थन देता है, इसलिए मैं स्वयं के लिए प्रेम भरे एक खुले दिल का दावा करता हूँ। हम सब किसी भी दिए हुए क्षण में अपना भरसक प्रयास कर रहे हैं और यह बात मेरे लिए भी सच है। अतीत बीत चुका है। मैं मेरे माता—पिता या असंतोष का उनका प्रतिरुप नहीं हूँ, मैं अपना स्वयं का अनूठा स्वरुप हूँ और मैं अपने दिल को खोलने का चुनाव करता हूँ और प्रेम, करुणा तथा समझ को अनुमति देता हूँ कि वे अतीत के दर्द की सभी स्मृतियों को बाहर कर दें। मैं जो कुछ भी बन सकता हूँ, वह बनने के लिए स्वतंत्र हूँ। यह मेरे अस्तित्व का सच है और मैं इसे इसी रुप में स्वीकार करता हूँ। मेरे जीवन में सबकुछ ठीक है।

आपका पंद्रहवें दिन का मेडिटेशन—माफी के लिए (ऑडियो डाउनलोड का पंद्रहवाँ दिन)

यहाँ माफी के लिए कुछ एफर्मेशंस दिए हुए हैं। इन्हें अकसर दोहराते रहें, मेरे दिल का दरवाजा अंदर की ओर खुलता है, मैं माफी के माध्यम से प्रेम की ओर बढ़ रहा हूँ। जब मैं अपने विचारों में बदलाव लाता हूँ, तो मेरे आस—पास की दुनिया बदलने लगती है।

अतीत बीत चुका है, इसलिए उसके पास अब कोई शक्ति शेष नहीं है, इस पल के विचार मेरे भविष्य का निर्माण करते हैं। पीड़ित होने में कोई आनंद नहीं है, मैं अब असहाय बने रहने से इनकार करता हूँ। मैं अपनी स्वयं की शक्ति का दावा करता हूँ। मैं स्वयं को अतीत से मुक्ति का उपहार देता हूँ और खुशी के साथ वर्तमान में कदम रखता हूँ। कोई भी समस्या इतनी बड़ी या इतनी छोटी नहीं होती, जिसका समाधान प्रेम से न मिल सके। मैं स्वस्थ होने के लिए तैयार हूँ, मैं माफ करने के लिए तैयार हूँ और सब ठीक है। मैं जानता हूँ कि पुरानी, नकारात्मक प्रवृत्तियाँ अब मुझे नहीं रोक पातीं। मैं आसानी से उन्हें जाने देता हूँ। जब मैं स्वयं को माफ करता हूँ, तो मेरे लिए दूसरों को माफ करना आसान हो जाता है। मैं स्वयं को परिपूर्ण न होने के लिए माफ करता हूँ। मैं जीवन को जितनी अच्छी तरह से हो सकता है, जी रहा हूँ। अब मेरे लिए अपने बचपन के सभी आघातों को बाहर निकालकर प्रेम की ओर कदम बढ़ाना सुरक्षित है। मैं अपने अतीत के सभी लोगों को उनकी कथित गलतियों के लिए माफ करता हूँ। मैं उन्हें प्रेम से मुक्त करता हूँ। जीवन में आनेवाले वे सभी बदलाव जो मेरे सामने हैं, सकारात्मक हैं और मैं सुरक्षित हूँ।

❑

सोलहवाँ दिन

अपने संबंधों को स्वस्थ करना

आज आप सीखेंगे—किसी पुराने प्रेम से मुक्त होना, किसी टूटे संबंध को जोड़ना और एक नए प्रेम की तलाश करना।

माफी एक चमत्कारी उपचार है, जिसकी हम सबको तलाश रही है। शायद आज आप काफी हल्का और अच्छा महसूस कर रहे होंगे। अपनी आजादी का जश्न मनाएँ और अपने आप को प्रेम से घिर जाने दें।

वास्तव में, हमारा आज का विषय प्रेम है, आप किसी पुराने प्रेम से मुक्त होना चाहते होंगे या किसी टूटे रिश्ते को जोड़ना चाहते होंगे या फिर आपको एक नए प्रेम की तलाश होगी। मैं चाहती हूँ कि आप अभी अपने आईने में देखें। क्या आप उस अद्भुत और प्रेम करनेवाले व्यक्ति तो देख रहे हैं, जो आईने में से आपको देख रहा है? यह सबसे महत्त्वपूर्ण व्यक्ति है, जिसे आप जानते हैं—आप खुद!

यदि आप किसी रिश्ते को सुधारना चाहते हैं, तो सबसे पहले आपको वह रिश्ता सुधारना होगा, जो आपका स्वयं आपसे है। कोई भी आपके साथ क्यों होना चाहेगा, जब आप स्वयं अपने साथ नहीं होना चाहते? जब आप स्वयं अपने साथ खुश रहते हैं, तब आपके बाकी सब रिश्ते भी सुधरने लगते हैं। एक प्रसन्नचित्त व्यक्ति दूसरों के लिए बहुत आकर्षक होता है। यदि आपको और अधिक प्रेम की तलाश है, तो आपको स्वयं को और ज्यादा प्रेम करने की आवश्यकता है। आसान सी बात है।

इसका मतलब है कोई आलोचना नहीं, कोई शिकायत नहीं, किसी पर कोई दोष नहीं, कोई रोना नहीं और अकेले रहने का चुनाव नहीं करना। इसका मतलब है वर्तमान पल में अपने आप से बहुत संतुष्ट होना और ऐसे विचारों को सोचने का चुनाव करना, जो आपको अभी अच्छा महसूस कराएँ।

प्रेम को अनुभव करने का कोई एक तरीका नहीं है, क्योंकि हर व्यक्ति उसे अलग तरीके से अनुभव करता है। हम में से कुछ को वास्तव में प्रेम का अनुभव करने के लिए, स्पर्श द्वारा या गले लगाए जाने द्वारा प्रेम को महसूस करने की आवश्यकता होती है। कुछ लोगों को 'मैं तुमसे प्रेम करता हूँ' या 'आई लव यू' सुनने की आवश्यकता होती है। कुछ अन्य लोगों को प्रेम का प्रदर्शन देखने की आवश्यकता होती है, जैसे—फूलों का उपहार। अकसर हम प्रेम को उस रूप में

स्वीकार करना पसंद करते हैं, जिस रूप में उसे बदले में प्रदर्शित करने में हम सहज महसूस करते हैं।

मेरा सुझाव है कि आप अपने आईने का उपयोग करके प्रतिदिन स्वयं को प्रेम करने की ओर लगातार काम करें, जिस पल संभव हो, अपने प्रेम भरे एफर्मेशंस कहते रहें। खुद के प्रति अपने बढ़ते प्रेम का प्रदर्शन करें। स्वयं को प्रेम और रोमांस की दावत दें। स्वयं से लाड़ करें, स्वयं को दिखाएँ कि आप कितने खास हैं। जीवन हमेशा हमारे अंदर की भावनाएँ हमें प्रतिबिंबित करता है। जब आप प्रेम और रोमांस की अपनी आंतरिक भावनाएँ विकसित करेंगे, तो आपकी अंतरंगता की बढ़ती भावना को साझा करने के लिए सही व्यक्ति चुंबक की तरह आपकी ओर आकर्षित होगा।

यदि आप अकेलेपन की सोच से पूर्णता की सोच पर जाना चाहते हैं, तो आपको अपने अंदर और अपने आसपास एक प्रेम भरा मानसिक वातावरण तैयार करना पड़ेगा। प्रेम और रोमांस के सभी नकारात्मक विचारों को दूर चले जाने दें। बल्कि आप जिससे भी मिलें, उसके साथ प्यार, प्रशंसा और स्वीकृति साझा करने के बारे में सोचें।

जब आप वास्तव में उसे प्रेम करेंगे जो आप हैं, तो आप केंद्रित, शांत और सुरक्षित रहेंगे और घर में और बाहर भी आपके संबंध बहुत अच्छे रहेंगे। आपको लोगों और परिस्थितियों के प्रति अपनी प्रतिक्रियाओं में बदलाव दिखाई देगा। वे मामले जो कभी आपके लिए अत्यधिक महत्त्वपूर्ण थे, अब आपको उतने महत्त्वपूर्ण नहीं लगेंगे। नए लोग आपके जीवन में प्रवेश करेंगे और शायद कुछ पुराने लोग गायब हो जाएँगे, पहले यह डरावना लग सकता है, लेकिन यह ताजगी भरा और रोमांचक भी हो सकता है।

याद रखें—जब आप खुशियों भरी बातें सोचेंगे, तो आप एक प्रसन्नचित्त व्यक्ति होंगे। सब लोग आपके साथ रहना चाहेंगे और आपके सभी रिश्ते सुधरेंगे और पनपेंगे।

आइए, एफर्म करें—मेरे अस्तित्व के केंद्र की गहराई में प्रेम का एक अंतहीन स्रोत है। मैं खुद प्रेम हूँ।

आपका सोलहवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. दूसरे दिन के अपने मिरर वर्क अभ्यास पर वापस जाएँ।

2. आईने के सामने खड़े हो जाएँ।

3. अपनी आँखों में गहराई से देखें और ये एफर्मेशंस कहें—मैं तुमको प्रेम करता हूँ, मैं सच में तुमको प्रेम करता हूँ।

4. इस बार अपने नाम का उल्लेख करते हुए, अपनी आँखों में गहराई से देखें और कहें, मैं तुमको प्रेम करता हूँ,(नाम), मैं सच में तुमको प्रेम करता हूँ। ये एफर्मेशंस बार—बार दोहराने योग्य हैं।

5. यदि आपको अपने रिश्तों में परेशानी हो रही है, तो अपनी आँखों में देखें, गहरी साँस लें और कहें, मैं उन रिश्तों को छोड़ने के लिए तैयार हूँ, जो मेरा पोषण और समर्थन नहीं करते। इसे पाँच बार आईने के सामने दोहराएँ और जितनी बार आप इसे कहें, इसे और थोड़ा अर्थ प्रदान करें। इसे कहते हुए उन विशेष संबंधों के बारे में सोचें।

शक्ति आपके अंदर है— आपका सोलहवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. अपनी दैनिकी में लिखें कि बचपन में आपको प्रेम का अनुभव कैसे हुआ था। क्या आपने अपने माता—पिता को प्रेम और स्नेह अभिव्यक्त करते देखा था? क्या आपको बार—बार गले लगाया जाता था? क्या आपके परिवार में लड़ाई —झगड़े, रोने या चुप रहने के पीछे प्रेम छिपा था?

2. प्रेम के दस एफर्मेशंस लिखें और आईने के सामने उनका अभ्यास करें। कुछ उदाहरण हैं—मैं प्रेम पाने का अधिकारी हूँ, मैं जितना प्रेम को स्वीकार करता हूँ, उतना सुरक्षित रहता हूँ। आज मुझे याद है कि जीवन को मुझसे प्रेम है, मैं प्रेम को उचित समय पर अपने को ढूँढ़ने देता हूँ।

3. वे दस चीजें लिखें, जो आपको करना अच्छा लगता है, उनमें से 5 चुनें और उन्हें आज ही करें।

4. कुछ घंटों का समय निकालें और खुद को लाड़ करें—अपने लिए फूल खरीदें, खुद को पौष्टिक भोजन की दावत दें, खुद को दिखाएँ कि आप कितने खास हैं।

5. तीसरे कदम को इस सप्ताह के प्रत्येक दिन दोहराएँ।

सोलहवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं प्रेम के एक वृत्त में रहता हूँ

अपने परिवार को एक प्रेम के वृत्त में आवृत्त कर लें, जो सदस्य अब जीवित नहीं हैं, उन्हें भी। वृत्त को और बड़ा करके उसमें अपने दोस्तों, अपने प्रियजनों को, अपने सहयोगियों को, अपने अतीत से जुड़े लोगों को और उन सब लोगों को, जिन्हें आप माफ करना चाहते हैं, पर नहीं जानते कैसे—शामिल कर लें। एफर्म करें कि आपके उन सबके साथ अच्छे, सामंजस्यपूर्ण संबंध हैं और दोनों ओर से आपसी सम्मान और एक—दूसरे की परवाह मौजूद है।

जान लें कि आप गौरव, शांति और खुशी के साथ जीवन बिता सकते हैं। इस प्रेम के वृत्त को संपूर्ण ब्रह्मांड को आवृत्त करने दें और अपने दिल को खोल दें, ताकि आपके अंदर बिना शर्त प्रेम के लिए स्थान रहे।

आपका सोलहवें दिन का मेडिटेशन—प्रेम उपचार है (ऑडियो डाउनलोड का सोलहवाँ दिन)

प्रेम दुनिया का सबसे शक्तिशाली उपचारात्मक बल है। उन सब लोगों को, जिन्हें आप जानते हैं, ढेर सारा आराम, स्वीकृति, समर्थन और प्रेम भेजें। ध्यान रखें कि जब आप ये विचार बाहर भेजते हैं, तो वे लौटकर आपके पास वापस भी आते हैं।

एक प्रेम के वृत्त की कल्पना करें, जिसने आपके परिवार के सदस्यों—जीवित हों या नहीं; दोस्तों, सहयोगियों और आपके अतीत से जुड़े सब लोगों को घेरा हुआ है।

स्वयं को उस वृत्त में शामिल करें, आप प्रेम के अधिकारी हैं। आप सुंदर हैं। आप शक्तिशाली हैं।

स्वयं को सब अच्छी चीजों और अपने अंदर के बिना शर्त प्रेम के लिए खोल दें। एफर्म करें—

मैं स्वयं को प्रेम के लिए खोल रहा हूँ,
मैं प्रेम करने और प्रेम पाने के लिए तैयार हूँ,
मैं स्वयं को फलते—फूलते देख रहा हूँ,
मैं स्वयं को स्वस्थ देख रहा हूँ,
मैं स्वयं को रचनात्मक रूप से परिपूर्ण देख रहा हूँ,
मेरे अद्भुत, सामंजस्यपूर्ण संबंध हैं,
जिनमें आपसी सम्मान और परवाह है।

❑

सत्रहवाँ दिन

तनावमुक्त रहना

तनाव—जीवन और उसके निरंतर परिवर्तन के प्रति डर रूपी प्रतिक्रिया है। आज आप तनावमुक्त होकर जीना सीखेंगे।

मेरे फेसबुक पेज पर आपके पत्रों और टिप्पणियों से मुझे लगा कि आपमें से कई लोग अपने जीवन में काफी तनावों से जूझ रहे हैं। क्या आप जानते हैं कि आप इतना तनाव क्यों महसूस करते हैं? तनाव जीवन और उसके अपरिहार्य निरंतर परिवर्तन के प्रति डर रूपी प्रतिक्रिया है। तनाव एक सामान्य शब्द बन गया है—हम इसका उपयोग अपनी भावनाओं की जिम्मेदारी लेने से बचने के लिए करते हैं, विशेष रूप से अपने डर की। लेकिन अगर आप तनाव की डर के साथ तुलना कर सकें और समझ सकें कि तनाव महसूस करना वास्तव में एक भययुक्त प्रतिक्रिया है, तो आप अपने जीवन में तनाव की आवश्यकता को समाप्त कर सकते हैं।

एक शांत, निश्चिंत व्यक्ति न डरा हुआ होता है न तनावपूर्ण, इसलिए अगर आप तनाव महसूस कर रहे हैं, तो स्वयं से पूछें कि आपको किस बात का डर सता रहा है। कई लोगों के पास चिंताओं की एक लंबी सूची होती है, जिनमें काम, पैसा, परिवार और स्वास्थ्य सबसे ऊपर होते हैं। तब आपकी चिंता का विषय होता है कि कैसे डर को दूर करके सुरक्षित महसूस करते हुए जीवन में आगे बढ़ा जाए। जब आप ऐसा करेंगे, तो आप अपने नकारात्मक, बाधा उत्पन्न करनेवाले विचारों को सकारात्मक विचारों में बदल पाएँगे, जो शांति, खुशी, सामंजस्य और एक तनावमुक्त जीवन का निर्माण करते हैं।

एक अभिव्यक्ति है, जिसका मैं अकसर उपयोग करती हूँ—'संभावनाओं की समग्रता', मैंने इसे न्यूयॉर्क में अपने एक आरंभिक शिक्षक से सीखा था। इस अभिव्यक्ति ने हमेशा मेरे मन को मेरी सोची हुई संभावनाओं से परे ले जाने के लिए मुझे जगह दी, उन सीमित मान्यताओं से बहुत आगे जिनके साथ मैं बड़ी हुई थी।

एक बच्ची के रूप में मैं समझ नहीं पाई थी कि मेरे बड़ों ने मुझ पर आलोचना का जितना भार डाला था, उसमें से वास्तव में मुझे कितना मिलना चाहिए था और कितना नहीं, वह एक तनावपूर्ण या निराशाजनक दिन की उनकी प्रतिक्रिया होती थी। लेकिन मैं उनकी आलोचना को सच मान लेती थी और अपने बारे

में जो नकारात्मक विचार और धारणाएँ मैंने अपने अंदर समाहित कर ली थीं, वे ऐसी सीमाएँ थीं, जिन्होंने मेरे जीवन को कई वर्षों तक प्रभावित किया। मैं बेवकूफ या अजीब या मूर्ख दिखती भले ही नहीं थी, लेकिन निश्चित रूप से महसूस वैसा ही करती थी।

स्वयं के बारे में और जीवन के बारे में हमारी अधिकांश मान्यताओं का निर्माण हमारे पाँच वर्ष के होने तक हो जाता है। हम किशोरावस्था में आने तक उन्हें थोड़ा बढ़ा सकते हैं और शायद थोड़ा बहुत वयस्क होने तक भी, लेकिन कुल मिलाकर बदलाव बहुत कम होता है। यदि मैं आपसे पूछूँ कि आप कोई विशेष धारणा क्यों बनाकर बैठे हैं, तो काफी संभावना है कि आपका जवाब आपके बचपन की किसी घटना से जुड़ा होगा।

हम अपनी पंचवर्षीय चेतना की सीमाओं में रहते हैं। ये सीमाएँ अकसर हमें संभावनाओं की समग्रता को अनुभव और अभिव्यक्त करने से रोक देती हैं। हम ऐसी बातें सोचने लगते हैं, जैसे—'मैं उतना होशियार नहीं हूँ', 'मैं व्यवस्थित नहीं हूँ', 'मेरे पास आवश्यकता से अधिक काम है', 'मेरे पास समय नहीं है' इत्यादि। आपमें से कितने लोग मान्यताओं की सीमाओं को अपने को रोकने दे रहे हैं?

आपके पास विकल्प है—या तो इन सीमाओं को स्वीकार करें या इनके परे जाएँ। याद रखें—जिन सीमाओं को आप महसूस करते हैं, वे आपके मन में होती हैं और उनका वास्तविकता से कोई लेना—देना नहीं होता। जब आप अपनी सीमित मान्यताओं को छोड़ना सीख लेंगे और स्वयं को संभावनाओं की समग्रता की ओर बढ़ने की अनुमति देंगे, तो आपको पता चलेगा कि आप वास्तव में बहुत अच्छे हैं। आपके पास पूरी योग्यता है। आपके पास जितना काम है, वह आप पूरा कर सकते हैं और आपके पास पर्याप्त समय है। आप हर प्रकार की संभावनाओं को देख सकते हैं और आप असाधारण काम करने में सक्षम हैं।

आइए, एफर्म करें—मैं प्रतिदिन और अधिक आत्मविश्वासी और कुशल बन रहा हूँ, मेरी योग्यता की कोई सीमा नहीं है।

आपका सत्रहवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. इस अभ्यास के लिए, मैं चाहूँगी कि आप एक आरामदेह कुरसी पर बैठ जाएँ, आपके दोनों हाथ आपकी गोद में हों और दोनों पैर जमीन पर सीधे टिके हों। अब अपनी आँखें बंद करके तीन लंबी, गहरी साँसें लें। धीरे—धीरे साँस अंदर लें और बाहर छोड़ें। कल्पना करें कि आपने अपना तनाव और डर एक ओवरकोट की तरह पहना हुआ है। कल्पना करें कि आप कोट के बटन खोलकर उसे अपने कंधों से नीचे उतार रहे हैं, फिर अपनी बाँहों से सरकाते हुए उसे नीचे जमीन पर गिरा रहे हैं। अपने डर और तनाव को शरीर से बाहर निकलता महसूस करें।

अपनी मांसपेशियों को शिथिल होने दें। अपने पूरे शरीर को शिथिल हो जाने दें।

2. अपना जेबी आईना निकालें और गहराई से अपनी आँखों में देखें। अब कहें—मैं अपने सब डरों को मुक्त कर रहा हूँ, मैं अपने सारे तनावों को जाने दे रहा हूँ, मैं शांति महसूस कर रहा हूँ, तनाव से मुक्ति मेरा दैवीय अधिकार है। ये एफर्मेशंस बार—बार दोहराते रहें।

3. अपनी आँखें बंद कर लें और कुछ पल गहरी साँसें लेते रहें। इन एफर्मेशंस को दोहराएँ—मैं स्वयं पर विश्वास करता हूँ, मैं एक सक्षम व्यक्ति हूँ, मैं ये कर सकता हूँ, मैं वे सब काम कर सकता हूँ, जो मुझे दिए जाते हैं। मैं संभावनाओं में विश्वास रखता हूँ।

4. आज आप जितनी बार भी अपना प्रतिबिंब देखें, ये एफर्मेशंस दोहराएँ—मैं शांति महसूस कर रहा हूँ। मेरे पास पर्याप्त समय है, मैं जीवन के प्रवाह के साथ आसानी और सहजता से चलता हूँ।

शक्ति आपके अंदर है— आपका सत्रहवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. अपनी आँखें बंद कर लें और अतीत में वापस चले जाएँ। स्वयं को 5 वर्ष की अवस्था में देखें, कहाँ हैं आप—स्कूल में, घर में? आपको क्या करना अच्छा लगता है? आप दुनिया को किस रूप में देखते हैं? अब आँखें खोलें और जो भी आपके मन में आता है, लिख लें।

2. क्या आपको उस समय की अपनी कोई भी चिंता या नकारात्मक मान्यताएँ याद हैं, जब आप 5 वर्ष के थे? क्या आपको कोई चोट की भावना याद है? उन सबको लिख लें।

3. दूसरे कदम में लिखी सभी मान्यताओं के आगे उनके पीछे के वास्तविक कारण लिखें। शायद आपके माता—पिता ने अपने कार्यस्थल में एक बुरा दिन बिताया हो और आपसे ऐसा कुछ कहा हो, जो सच नहीं था। शायद आपके बचपन के किसी दोस्त ने, जिसे प्रेम न मिलता हो, अपनी नाराजगी आप पर निकालने का निर्णय लिया हो। अपनी दैनिकी में अपने सारे विचार लिखें।

4. कुछ ऐसी चीजों की एक सूची बनाएँ, जो इस सप्ताह आपको तनाव दे रही हों। क्या उनमें से किसी का आपकी पंचवर्षीय चेतना से कोई संबंध है? अपने सबसे अंदरूनी विचार और अनुभूतियाँ लिखने के लिए समय निकालें।

सत्रहवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं अपने अंदर संभावनाओं की समग्रता अनुभव करता हूँ।

आपके लिए **संभावनाओं की समग्रता** का क्या अर्थ है? उसे सभी सीमाओं के परे जाता सोचें। अपने मन को 'यह काम नहीं हो सकता', 'इससे कुछ नहीं होगा',

'मेरे पास पर्याप्त समय नहीं है'—जैसे विचारों के परे जाने दें। आप सीमाओं को पालकर इसलिए बैठे रहते हैं, क्योंकि वे आपके लिए महत्त्वपूर्ण हैं। लेकिन सीमाएँ आपको संभावनाओं की समग्रता को अभिव्यक्त और अनुभव करने से रोकती हैं। हर बार जब आप 'मुझसे नहीं होगा' सोचते हैं, तो स्वयं को सीमाओं में बाँध लेते हैं। क्या आप अपनी आज की सोच के परे जाने के लिए तैयार हैं?

आपका सत्रहवें दिन का मेडिटेशन—एक तनावमुक्त जीवन के लिए एफर्मेशंस (ऑडियो डाउनलोड का सत्रहवाँ दिन)

नकारात्मक, भयभीत सोच आपके जीवन में और अधिक तनाव ले आती है। यहाँ कुछ एफर्मेशंस दिए गए हैं, जो आप कहीं भी बोल सकते हैं, अपने आईने के सामने, कार में, अपने दफ्तर में, जब भी आपके मन में नकारात्मक विचार आने लगें।

1. मैं अपने सारे डर और संशय जाने देता हूँ और जीवन मेरे लिए आसान एवं सहज हो जाता है।

2. मैं अपने लिए एक तनावमुक्त दुनिया का निर्माण करता हूँ।

3. मैं धीरे—धीरे साँस लेता हूँ और छोड़ता हूँ और हर साँस के साथ और अधिक आराम महसूस करता हूँ।

4. मैं एक योग्य व्यक्ति हूँ और मैं हर वह काम कर सकता हूँ, जो मुझे दिया जाता है।

5. मैं केंद्रित और एकाग्रचित्त हूँ और मैं प्रतिदिन और अधिक सुरक्षित हो रहा हूँ।

6. मैं जो महसूस करता हूँ, उसे व्यक्त करना सुरक्षित है।

7. मैं किसी भी स्थिति में शांत बना रह सकता हूँ।

8. मुझे विश्वास है कि मैं दिन भर में सामने आई किसी भी समस्या का सामना कर सकता हूँ।

9. मैं जानता हूँ कि तनाव सिर्फ डर का एक रूप है, मैं अपने सभी डरों को मुक्त करता हूँ।

❑

अठारहवाँ दिन

अपनी समृद्धि पाना

क्या आप चमत्कार, धन, समृद्धि और प्रचुरता के लिए चुंबक के समान हैं? आज आप सीखेंगे कि स्वयं को प्राप्त करने के लिए तैयार कर लेने पर आप चुंबक के समान कैसे बन सकते हैं।

यह सही समय है कि आप पीछे जाकर अपनी दैनिकी में वे नोट्स देखें, जो आपने इस कोर्स के आरंभ में लिखे थे। क्या आप देख रहे हैं कि आपने कितना कुछ सीख लिया है? क्या आप देख सकते हैं कि अब आप आईने के सामने अपने एफर्मेशंस कहने में कितना सहज महसूस करने लगे हैं? आप चमत्कारों के लिए एक चुंबक हैं!

क्या आप मानते हैं कि आप धन, समृद्धि और प्रचुरता के लिए भी एक चुंबक हैं? दुनिया में कितनी प्रचुरता है, जो इंतजार कर रही है कि आप उसका अनुभव करें। आप कभी खर्च नहीं कर सकते, उतना धन है। आप जितनी कल्पना कर सकते हैं, उससे अधिक खुशी है। आप अपने पूरे जीवन में मिल सकें, उससे कहीं अधिक लोग हैं। यदि आप इस बात को पूरी तरह समझ सकें, तो आपको एहसास होगा कि आपको हर वह चीज प्राप्त हो सकती है, जिसकी आपको आवश्यकता है और पाने की इच्छा।

हमारे भीतर की शक्ति हमें एक पल में हमारे सबसे प्यारे सपने और भारी प्रचुरता देने के लिए तैयार रहती है। क्या आप उसे प्राप्त करने के लिए तैयार हैं? यदि आपको कोई चीज चाहिए, तो ब्रह्मांड यह नहीं कहता कि 'मैं इसके बारे में सोचूँगा।' वह तत्काल प्रतिक्रिया व्यक्त करता है और उसे भेज देता है। हालाँकि आपको उसे प्राप्त करने के लिए बाँहें खोलकर तैयार रहना चाहिए।

मैंने देखा है कि कभी—कभी जब लोग मेरे लैक्चर्स में आते हैं, तो वे अपनी बाँहें छाती पर मोड़कर बैठते हैं। इस तरह वे किसी चीज को अपने अंदर कैसे जाने देंगे? अपनी बाँहों को विस्तार से फैलाना एक अद्भुत क्रिया है, ताकि ब्रह्मांड आप पर ध्यान देकर प्रतिक्रिया व्यक्त करे।

मैं आपको इसी समय ऐसा करने का आमंत्रण देती हूँ, खड़े हो जाएँ, अपनी बाँहें फैलाएँ और कहें, 'मैं ब्रह्मांड की सारी अच्छाई और प्रचुरता के लिए खुला हुआ और ग्रहणशील हूँ। अब इस बात तो अपनी छत से चिल्लाकर कहें, ताकि सब सुन सकें!

समृद्धि का अर्थ कई चीजों से हो सकता है—पैसा, प्यार, सफलता, आराम, सौंदर्य, समय, ज्ञान। आप अपनी प्रचुरता के बारे में बात करने और सोचने से समृद्धि की रचना करते हैं। आप अपने अभाव के बारे में बात करने और सोचने से समृद्धि की रचना नहीं कर सकते। जब आप अभाव पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो और अभाव उत्पन्न होता है। गरीबी की सोच और ज्यादा गरीबी लाती है, आभार की सोच और प्रचुरता लाती है।

आपका मिरर वर्क एक बहुत शक्तिशाली औजार है, जो आपके जीवन में समृद्धि लाने में मदद करेगा, जब आप ब्रह्मांड की प्रचुरता को अपने अनुभवों में प्रवाहित होने देंगे, तो आप वह सबकुछ पा सकते हैं, जिसे आप पाना चाहते हैं। इसके लिए सिर्फ अभ्यास की और आपके आईने की आवश्यकता है।

जो कुछ आप देते हैं, वह लौटकर आपके पास आता है। हमेशा यदि आप जीवन से लेते हैं, तो जीवन आपसे लेगा। यह इतना आसान है। आपको लगता होगा कि आप चोरी नहीं करते, लेकिन क्या आप उन पेपर क्लिप्स और स्टैंप्स की गिनती करते हैं, जो आप ऑफिस से घर ले जाते हैं? क्या आप ऐसे व्यक्ति हैं, जो समय चुराता हो या दूसरों से उनका सम्मान छीनता हो? ये सब चीजें ब्रह्मांड को बताती हैं, 'मैं वास्तव में जीवन में अच्छा पाने लायक नहीं हूँ, मुझे उसे छीनना पड़ता है, चुराना पड़ता है।'

उन मान्यताओं के प्रति सचेत रहें, जो शायद आपके जीवन में धन और समृद्धि के प्रवाह में रुकावट डाल रही हों। फिर उन मान्यताओं को बदलने के लिए मिरर वर्क का उपयोग करें और नई, प्रचुर सोच उत्पन्न करें। यदि आपको पैसों की समस्या है तो सबसे अच्छा उपाय है, समृद्ध सोच का विकास करना।

मैं कई वर्षों से समृद्धि के दो एफर्मेशंस का प्रयोग कर रही हूँ, जो मेरे लिए बहुत अच्छी तरह काम कर रहे हैं। ये आपके लिए भी काम करेंगे। ये हैं—मेरी आय में निरंतर वृद्धि हो रही है और मैं जहाँ जाती हूँ, मुझे समृद्धि मिलती है।

जब आपके जीवन में कुछ अच्छा आता है, तो उसे 'हाँ' कहें, स्वयं को अच्छा प्राप्त करने के लिए खोल दें। अपनी दुनिया को 'हाँ' कहें। अवसर और समृद्धि सौ गुना बढ़ जाएगी। दिन में एक बार अपनी बाँहें फैलाकर खड़े हो जाएँ और खुशी से कहें—मैं ब्रह्मांड की संपूर्ण प्रचुरता के लिए खुला और ग्रहणशील हूँ। शुक्रिया, जिंदगी!

जीवन आपकी बात सुनेगा और प्रतिक्रिया व्यक्त करेगा।

आइए, एफर्म करें—जीवन मेरी सभी आवश्यकताओं की प्रचुरता से पूर्ति करता है। मुझे जीवन पर विश्वास है।

आपका अठारहवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. आज आपका मिरर वर्क आपके समृद्धि प्राप्त करने पर ध्यान केंद्रित करेगा। अपनी बाँहें फैलाकर खड़े हो जाएँ और कहें—मैं हर अच्छी चीज के लिए खुला और ग्रहणशील हूँ।

2. अब आईने में देखें और दोबारा कहें—मैं हर अच्छी चीज के लिए खुला और ग्रहणशील हूँ। इन शब्दों को अपने दिल से निकलने दें—मैं हर अच्छी चीज के लिए खुला और ग्रहणशील हूँ।

3. इन एफर्मेशंस को 10 बार और दोहराएँ।

4. ध्यान दें कि आपको कैसा महसूस हो रहा है, क्या आप मुक्ति महसूस कर रहे हैं? यह अभ्यास अपने मिरर वर्क कोर्स के अंत तक रोज सुबह करें। यह आपकी समृद्धि की चेतना बढ़ाने का बहुत अच्छा तरीका है।

शक्ति आपके अंदर है— आपका अठारहवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. पैसे के संबंध में आपकी क्या मान्यताएँ हैं? अपने आईने के पास वापस जाएँ, अपनी आँखों में देखें और कहें—पैसे के बारे में मेरा सबसे बड़ा डर यह है कि (अपना डर लिखें), अपना जवाब लिखें और यह भी लिखें कि आप ऐसा क्यों महसूस करते हैं।

2. बच्चे के रूप में आपने पैसे के बारे में क्या सीखा? आपके परिवार में वित्तीय मामले कैसे सँभाले जाते थे? आप अब अपने वित्त संबंधी मसले कैसे सँभालते हैं? अपने विचार लिख लें। क्या आपको कुछ पैटर्न्स दिखाई दे रहे हैं?

3. अब स्वयं को समृद्धि की सोच में ले जाने के लिए कुछ दैनिकी करें। लिखें कि जो चीजें आपको हमेशा से चाहिए थीं, उन्हें पाना आपको कैसा लगेगा? वे चीजें क्या होंगी? आपका जीवन तब कैसा होगा? आप कहाँ की यात्रा करना चाहेंगे? आप क्या करेंगे? महसूस करें, इसका आनंद लें, रचनात्मक बनें और मजे करें।

अठारहवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं एक 'हाँ' कहने वाला व्यक्ति हूँ

मैं जानता हूँ कि मैं संपूर्ण जीवन के साथ एकाकार हूँ। मैं अनंत ज्ञान से घिरा हूँ और उसके साथ व्याप्त हूँ। इसलिए मैं हर प्रकार के सकारात्मक समर्थन के लिए ब्रह्मांड पर पूरी तरह भरोसा करता हूँ। हर वह चीज, जिसकी मुझे आवश्यकता हो सकती है, पहले से यहाँ मेरी प्रतीक्षा कर रही है। इस ग्रह पर उससे कहीं अधिक भोजन है, जितना मैं कभी ग्रहण कर सकता हूँ। मैं खर्च कर सकूँ, उससे कहीं अधिक धन है। मैं अपने पूरे जीवन में मिल सकूँ, उससे कहीं अधिक लोग हैं। मैं अनुभव कर सकूँ, उससे कहीं अधिक प्रेम है, मैं जितनी कल्पना कर सकता हूँ, उससे कहीं अधिक खुशी है। इस दुनिया में वह सबकुछ है, जिसकी मुझे

आवश्यकता है और जिसे पाने की इच्छा है, यह सब मेरे उपयोग करने और प्राप्त करने के लिए है।

यह एक अनंत मन, एक अनंत बुद्धि, हमेशा मुझे 'हाँ' कहती है। चाहे मैं कुछ भी सोचने, मानने या कहने का चुनाव करूँ, ब्रह्मांड हमेशा 'हाँ' कहता है। मैं नकारात्मक सोच या नकारात्मक विषयों पर अपना समय बरबाद नहीं करता। मैं स्वयं को और जीवन को सबसे सकारात्मक तरीकों से देखने का चुनाव करता हूँ।

मैं अवसर और समृद्धि को 'हाँ!' कहता हूँ। मैं एक 'हाँ!' की दुनिया में रहनेवाला एक 'हाँ!' कहनेवाला व्यक्ति हूँ, जिसे ब्रह्मांड से 'हाँ!' में प्रतिक्रिया मिलती है और मैं इस बात से बहुत खुश हूँ।

मैं अनंत ज्ञान के साथ एक होने और अनंत शक्ति द्वारा समर्थन मिलने के लिए बहुत आभारी हूँ।

आपका अठारहवें दिन का मेडिटेशन— समृद्धि प्राप्त करना (ऑडियो डाउनलोड का अठारहवाँ दिन)

आप अपने धन के अभाव के बारे में बात करके या सोचकर कभी समृद्धि नहीं पा सकते। यह व्यर्थ सोच है और आपको प्रचुरता नहीं दिला सकती। अभाव में रहना और अधिक अभाव उत्पन्न करता है, गरीबी की सोच और अधिक गरीबी लाती है। आभारी सोच प्रचुरता लाती है।

कुछ ऐसी प्रवृत्तियाँ और एफर्मेशंस हैं, जो समृद्धि को निश्चित रूप से पहुँच से बाहर रखती हैं। दूसरे लोगों से उनके अधिक धन के कारण द्वेष रखने से आपके और आपके प्रवाह के बीच एक दीवार खड़ी हो जाती है और नकारात्मक एफर्मेशंस, जैसे—'मेरे पास कभी पर्याप्त पैसे नहीं होते' और 'पैसे जितनी तेजी से आते हैं, उससे अधिक तेजी से चले जाते हैं' सबसे बुरी गरीब सोच का प्रतीक हैं। ब्रह्मांड केवल उसी बात के लिए प्रतिक्रिया व्यक्त कर सकता है, जो आप स्वयं के और जीवन के बारे में मानते हैं। पैसों के बारे में आपके जो भी नकारात्मक विचार हैं, उनकी जाँच करें और फिर उन्हें जाने देने का निर्णय लें। उन्होंने अतीत में आपके साथ अच्छा नहीं किया है और भविष्य में भी वे आपका अच्छा नहीं करेंगे।

आप मजे के लिए कभी—कभार एक लॉटरी का टिकट खरीद सकते हैं, लेकिन उसे जीतने पर या यह सोचने पर कि उससे आपकी समस्याओं का हल मिल जाएगा, अधिक ध्यान न दें। यह अभाव की सोच है और लंबे समय तक आपके लिए अच्छी नहीं रहेगी। लॉटरी जीतना शायद ही कभी किसी के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाता है, बल्कि अधिकांश लॉटरी विजेता पहले दो वर्षों के अंदर ही अपनी जीत के सारे पैसे उड़ा देते हैं और अकसर पहले से भी अधिक

वित्तीय समस्याओं से घिर जाते हैं। यदि आपको लगता है कि लॉटरी जीतने से आपकी समस्याओं का अंत हो जाएगा, तो आप बहुत गलत सोचते हैं, क्योंकि उससे आपकी चेतना में परिवर्तन नहीं आता। वास्तव में आप ब्रह्मांड से कह रहे हैं, 'मैं किसी अनायास सफलता के अलावा जीवन में कुछ अच्छा पाने योग्य नहीं हूँ।' यदि आप अपनी सोच बदलकर ब्रह्मांड की प्रचुरता को अपने अनुभव में प्रवाहित होने देते हैं, तो आप वे सभी चीजें पा सकते हैं, जो आपको लगता है कि लॉटरी जीतने से मिल सकती हैं। और आप उन्हें अपने पास रख पाएँगे, क्योंकि वे चेतना के अधिकार से आपकी होंगी।

एफर्म करना, घोषित करना, योग्य होना और अनुमति देना वे कदम हैं, जो आपके लॉटरी में जीते जानेवाले धन से कहीं अधिक धन आकर्षित कर सकते हैं। अपनी चेतना को धन के बारे में नए विचारों की ओर खोलें और वह धन आपका होगा।

यदि आप अपने जीवन में और अधिक धन और समृद्धि लाना चाहते हैं, तो पूरी भावना के साथ ये एफर्मेशंस दोहराएँ—

'मैं धन के लिए एक चुंबक हूँ। हर प्रकार की समृद्धि मेरी ओर आकर्षित होती है।

कार्यस्थल में मुझे बहुत प्रशंसा मिलती है और पर्याप्त मुआवजा मिलता है।

मैं एक प्रेम भरे, प्रचुर, सामंजस्यपूर्ण ब्रह्मांड में रहता हूँ और मैं आभारी हूँ।

मैं उस असीमित समृद्धि के लिए खुला हूँ, जो हर जगह व्याप्त है। आकर्षण का नियम मेरे जीवन में सिर्फ अच्छा लाता है।

मैं गरीबी की सोच से समृद्धि की सोच में जाता हूँ, और मेरी आर्थिक स्थिति इस बदलाव को प्रतिबिंबित करती है। मेरे पास हर जगह से और हर व्यक्ति से अच्छी चीजें आती हैं।

मैं अपने जीवन की हर अच्छी चीज के लिए आभार व्यक्त करता हूँ। हर दिन मेरे लिए अद्भुत नए आश्चर्य लेकर आता है।

मैं अपने बिलों का भुगतान प्रेम से करता हूँ और हर चेक लिखते समय खुशी महसूस करता हूँ। प्रचुरता मुझमें से स्वतंत्रता से प्रवाहित होती है।

मैं सर्वोत्तम का अधिकारी हूँ और अब मैं सर्वोत्तम को स्वीकार करता हूँ।

मैं धन के प्रति अपने संपूर्ण प्रतिरोध को मुक्त करता हूँ और उसे खुशी से अपने जीवन में आने की अनुमति देता हूँ।

मेरा भला हर जगह से और हर व्यक्ति से आता है।

❑

उन्नीसवाँ दिन

अपने आभार की प्रवृत्ति को जीना

आज का दिन समर्पित है, जीवन को उसके दिए अनेक उपहारों के लिए, शुक्रिया कहने के लिए और यह सीखने के लिए कि प्रतिदिन एक आभार की प्रवृत्ति के साथ कैसे जिया जा सकता है।

क्या आप जानते थे कि समृद्धि और आभार साथ—साथ चलते हैं? मैं अनंत ज्ञान के साथ एकाकार होने और अनंत शक्ति द्वारा समर्थित होने के लिए हमेशा आभारी रहती हूँ। मैंने देखा है कि ब्रह्मांड को आभार से प्रेम है। जितना अधिक आभारी आप होंगे, उतनी ही अच्छी चीजें आपको मिलेंगी, जब मैं अच्छी चीजें कहती हूँ, तो मेरा तात्पर्य सिर्फ भौतिक वस्तुओं से नहीं होता। मेरा मतलब उन सब लोगों, स्थानों और अनुभवों से है, जो जीवन को इतने शानदार तरीके से रहने लायक बना देते हैं।

आप जानते हैं कि आपको कितना अच्छा महसूस होता है, जब आपका जीवन प्यार, खुशी, स्वास्थ्य और रचनात्मकता से भरा होता है और आपको हरी बत्तियाँ और पार्किंग की जगह मिल जाती है? हमारा जीवन ऐसे ही जीने के लिए बना है। हमारा जीवन ऐसा ही हो सकता है अगर हम आभारी रहें। ब्रह्मांड एक उदार, विशाल नदी है और उसे सराहना पाना पसंद है।

उस समय के बारे में सोचें जब आप अपने किसी मित्र को कोई उपहार देते हैं। यदि वह मित्र उसे देखकर मुँह बनाता है या कहता है, 'यह मेरी स्टाइल का नहीं है' या 'ऐसी चीज मेरे काम कभी नहीं आएगी', तो आपको भविष्य में कभी उसे कोई उपहार देने की इच्छा नहीं होगी। दूसरी ओर, यदि उसकी आँखें खुशी से चमकने लगती हैं और वह प्रसन्न और आभारी होता है, तो जब भी आप ऐसी कोई चीज देखेंगे, जो उसे पसंद आ सकती है, तो आप उसके लिए लेना चाहेंगे।

काफी समय से मैं प्रत्येक प्रशंसा और प्रत्येक उपहार को इस विचार के साथ स्वीकार करती हूँ—मैं इसे खुशी और आनंद और आभार के साथ स्वीकार करती हूँ। मैंने सीख लिया है कि ब्रह्मांड को यह अभिव्यक्ति अच्छी लगती है और मुझे निरंतर अच्छे—अच्छे उपहार मिलते रहते हैं।

जिस समय आप सुबह उठते हैं, उसी पल से आभारी होना शुरू कर दें, यदि आप दिन की शुरुआत 'शुक्रिया मेरे बिस्तर, रात की अच्छी नींद के लिए' कहने से करते हैं, तो इस शुरुआत से आपको आभारी होने के लिए और बहुत सी बातें

सोचने में आसानी होगी। मैं जब तक बिस्तर से उठती हूँ, तब तक शायद अपने जीवन के 80 या 100 विभिन्न लोगों, स्थानों, चीजों और अनुभवों के प्रति आभार व्यक्त कर चुकी होती हूँ।

शाम को सोने जाने से ठीक पहले, अपने दिन की समीक्षा करें और अपने सभी अनुभवों के लिए खुशी और आभार महसूस करें—चुनौतीपूर्ण अनुभवों के लिए भी यदि आपको लगता है कि आपसे कोई गलती हो गई थी या आपने कोई ऐसा निर्णय ले लिया, जो पूरी तरह सही नहीं था, तो स्वयं को माफ कर दें।

आपने जितने सबक सीखे हैं, उन सबके लिए आभारी रहें, जो सबक दर्दनाक थे, उनके लिए भी। ये छोटे—छोटे खजाने हैं, जो आपको दिए गए हैं। उनसे सीख लेने पर आपका जीवन बेहतर के लिए बदल जाएगा। जब आप अपना कोई अँधियारा पक्ष देखें, तो आनंदित हो जाएँ। इसका मतलब यह है कि आप किसी ऐसी चीज को जाने देने के लिए तैयार हैं, जो आपके जीवन को बाधित कर रही थी। उस समय आप कह सकते हैं—'मुझे यह दिखाने के लिए शुक्रिया, ताकि मैं इसका उपचार करके आगे बढ़ सकूँ।'

आज और हर दिन जितने पल अपने जीवन की प्रत्येक अच्छी चीज के लिए आभारी होकर बिता सकते हैं, बिताएँ। यदि अभी आपके जीवन में अच्छी चीजें कम हैं, तो वे बढ़ जाएँगी, यदि अभी आपके जीवन में प्रचुरता है, तो वह बढ़ जाएगी। इस स्थिति में हर तरफ जीत है। आप खुश हैं और ब्रह्मांड खुश है, यह आभार की प्रवृत्ति आपके जीवन की प्रचुरता में वृद्धि करती है।

आज जब आप लोगों से बातचीत करें, तो उन्हें बताएँ कि उन्होंने जो आपके लिए किया है, उसके लिए आप उनके कितने आभारी हैं। सेल्समैन, वेयरा, डाकिया, नियोक्ता, कर्मचारी, मित्र, परिवार और पूर्णतः अजनबी लोग, सबसे कहें। आइए, हम इस दुनिया को आभार भरे आदान—प्रदान का स्थान बनाने में मदद करें।

आइए, एफर्म करें—मैं खुशी से जीवन को देता हूँ और जीवन प्रेम से मुझे लौटाता है।

आपका उन्नीसवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. जब आप सुबह उठते ही अपनी आँखें खोलें, तो अपने आपसे ये एफर्मेशंस कहें—शुभ प्रभात, मेरे बिस्तर, तुमने मुझे जो गरमाहट और आराम दिया है, उसके लिए मैं बहुत आभारी हूँ। प्रिय (नाम), आज का दिन बहुत शुभ है। सबकुछ अच्छा है।

2. कुछ पल और अपने बिस्तर में ही आराम करें और उन सब चीजों के बारे में सोचें, जिनके लिए आप आभारी हैं।

3. जब आप उठने के लिए तैयार हों, तो बाथरूम के आईने के पास जाएँ, प्रेम से और गहराई से अपनी आँखों में देखें। मन में उन सब चीजों की सूची बनाएँ, जिनके लिए आप आभारी हैं। उन्हें एफर्मेशंस के रूप में कहें—'मैं अपनी खूबसूरत मुसकान के लिए आभारी हूँ। मैं आज पूरी तरह स्वस्थ महसूस करने के लिए आभारी हूँ। मैं आभारी हूँ, क्योंकि आज मेरे पास एक नौकरी है, मैं उन मित्रों के लिए आभारी हूँ, जिन्हें मैं आज मिलनेवाला हूँ।'

4. आज जब भी आप एक आईने के सामने से गुजरें, रुककर उस चीज के लिए एक एफर्मेशन कहें, जिसके लिए उस पल आप आभारी महसूस कर रहे हैं।

शक्ति आपके अंदर है— आपका उन्नीसवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. अपनी आभार की प्रवृत्ति को प्रतिदिन पोषण दें—कम—से—कम एक ऐसी चीज लिखें, जिसके लिए आप आभारी हैं। वे सब चीजें लिखें, जिनके लिए आप आभारी हैं। अपने मिरर वर्क में प्रयोग करने के लिए हर उस चीज के लिए एक एफर्मेशन लिखें, जिसके लिए आप आभारी हैं।

2. आभार की शक्ति के बारे में प्रेरक कहानियाँ पढ़ें। (मेरी पुस्तक 'ग्रैटिट्यूड —अ वे ऑफ लाइफ' में उन 48 सबसे प्रेरक लोगों की कहानियाँ हैं, जिन्हें मैं जानती हूँ। आपको कीथ डी. हैरेल की पुस्तक 'एन एटीट्यूड ऑफ ग्रैटिट्यूड— 21 लाइफ लेसंस' में भी ऐसी प्रेरक कहानियाँ मिलेंगी)। अपने स्वयं के अनुभव से या अपने किसी परिचित के जीवन से ली गई आभार की एक प्रेरक कहानी लिखें।

उन्नीसवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट— मैं विनम्रता के साथ उपहार लेता और देता हूँ

मेरे अंतर की गहराई में आभार का एक अनंत स्रोत है, मैं अब इस आभार को अपने हृदय, शरीर, मस्तिष्क, चेतना, अपने संपूर्ण अस्तित्व को भरने की अनुमति देता हूँ। यह आभार मुझमें से निकलकर सभी दिशाओं में फैल जाता है, मेरी दुनिया की प्रत्येक चीज को छूता है और मेरे पास और बढ़कर लौटता है, जिससे मैं और अधिक आभारी महसूस करूँ। जितना अधिक आभार मैं महसूस करता हूँ, उतना मैं इस बात के प्रति जागरूक होता हूँ कि ब्रह्मांड की आपूर्ति अंतहीन है।

प्रशंसा और स्वीकृति दिन के हर एक पल चमत्कारों के लिए शक्तिशाली चुंबक का काम करते हैं। तारीफें समृद्धि के उपहार की तरह होती हैं। मैंने उन्हें विनम्रता से स्वीकार करना सीख लिया है। यदि कोई मेरी तारीफ करता है, तो मैं मुसकराकर 'शुक्रिया' कह देती हूँ।

'आज' जीवन की ओर से एक पवित्र उपहार है। मैं अपनी बाँहें फैलाकर ब्रह्मांड द्वारा दी जानेवाली संपूर्ण समृद्धि का स्वागत करती हूँ। दिन या रात के किसी भी समय मैं उसे अपने पास आने दे सकती हूँ।

ब्रह्मांड हर संभव तरीके से मेरा समर्थन करता है। मैं एक प्रेम भरे, प्रचुर, सामंजस्यपूर्ण ब्रह्मांड में रहती हूँ और मैं उसके लिए आभारी हूँ। हालाँकि जीवन में ऐसे समय भी आते हैं, जब ब्रह्मांड मुझे देता है, लेकिन मैं उसे वापस कुछ देने की स्थिति में नहीं होती। मैं ऐसे कई लोगों के बारे में सोच सकती हूँ, जिन्होंने ऐसे समय मेरी बहुत मदद की, जब मैं उन्हें किसी भी तरह उसके बदले में कुछ दे नहीं सकती थी। हालाँकि बाद में मैंने भी दूसरों की मदद की थी और इसी प्रकार जीवन चलता रहता है। मैं उस प्रचुरता और आभार में आराम और खुशी महसूस करती हूँ, जो इस समय मेरे पास है।

आपका उन्नीसवें दिन का मेडिटेशन : प्रकाश आ गया है (ऑडियो डाउनलोड का उन्नीसवाँ दिन)

यह अभ्यास दो लोगों के लिए है, इसलिए अपने किसी मित्र या परिवार के सदस्य को इसमें शामिल कर लें। अपने साथी की ओर मुँह करके बैठ जाएँ। एक दूसरे के हाथ पकड़ लें और एक—दूसरे की आँखों में देखें। एक अच्छी, गहरी साँस लें और आपके मन में जो भी डर हो, उसे बाहर निकाल दें। एक और गहरी साँस लें, अपने आकलन को बाहर निकाल दें और स्वयं को सिर्फ इस व्यक्ति के साथ रहने दें।

जो आप अपने साथी में देखते हैं, वह आपका प्रतिबिंब है, आपके अंदर जो है, उसका प्रतिबिंब, हम सब एक हैं। हम एक ही हवा में साँस लेते हैं। हम एक ही पानी पीते हैं। हम एक ही पृथ्वी के खाद्य पदार्थ खाते हैं। हमारी एक समान इच्छाएँ और आवश्यकताएँ हैं। हम सब स्वस्थ रहना चाहते हैं। हम सब प्रेम करना और पाना चाहते हैं। हम सब आराम से और शांति से रहना चाहते हैं और हम समृद्ध होना चाहते हैं। हम सब अपना जीवन पूर्णता के साथ जीना चाहते हैं।

स्वयं को अपने साथी को प्रेम से देखने की अनुमति दें और उस प्रेम को वापस पाने के लिए तैयार रहें। यह जान लें कि आप सुरक्षित हैं। अपने साथी के लिए उत्तम स्वास्थ्य एफर्म करें। प्रेम भरे रिश्ते एफर्म करें, ताकि आपका साथी हर समय प्रेम करनेवाले लोगों से घिरा रहे। समृद्धि एफर्म करें, ताकि आपका साथी आराम से रह सके। अपने साथी के लिए आराम और सुरक्षा एफर्म करें। यह जानते हुए कि जो आप देते हैं, वह कई गुना बढ़कर आपके पास लौटता है, अपने साथी के लिए हर चीज में उत्तम गुणवत्ता एफर्म करें, आप इसके योग्य हैं। अपने साथी को इसे स्वीकार करने के लिए तैयार देखें और ऐसा ही होगा।

❑

बीसवाँ दिन

बच्चों को मिरर वर्क सिखाना

बच्चे भी जीवन के तनावों का सामना करते हैं। आज आप बच्चों के साथ मिरर वर्क करना सीखेंगे और चमत्कार होते देखेंगे।

आप लगभग इस कोर्स के अंत में आ चुके हैं और आप इसे बहुत खूबसूरती से कर रहे हैं। मैं आपकी प्रतिबद्धता और समर्पण की सराहना करती हूँ। प्रतिदिन जब आप अपने मिरर वर्क का अभ्यास करते हैं, तो अपने आप को प्रेम का उपहार देते हैं, और प्रतिदिन जब आप अपने मिरर वर्क का अभ्यास करते हैं, तो उन पुरानी, नकारात्मक मान्यताओं को जाने देते हैं, जिन्हें आप इतने दिनों से लेकर चल रहे थे। आखिर ये नकारात्मक मान्यताएँ आई कहाँ से? हमने उन्हें बचपन में अपना लिया था। हमने हर उस शब्द को अवशोषित कर लिया, जो हमसे कहा गया था। जितना अधिक हमने अपने माता—पिता या अन्य बड़ों को अपने बारे में नकारात्मक बातें कहते सुना, उतना ही अधिक हम उन बातों पर विश्वास करने लगे।

बड़े होने के दौरान हम अकसर एक—दूसरे से क्रूर और पीड़ादायक शब्द कहते थे और एक—दूसरे को छोटा अनुभव कराते थे। लेकिन हम ऐसा क्यों करते थे? हमने ऐसा बरताव करना कहाँ से सीखा? हममें से कई लोगों को हमारे माता—पिता या अध्यापक बेवकूफ, मूर्ख या आलसी कहते थे या फिर शैतान या बेकार कहते थे। शायद हम ऐसी बातें सुनकर दुखी हो जाते थे, लेकिन हम उन्हें मान लेते थे। तब हमें एहसास नहीं था कि ये मान्यताएँ कितना कष्ट देंगी या हमारी शर्म और दर्द कितनी गहराई से अंतःस्थापित हो जाएँगे।

पीछे मुड़कर इस कोर्स के कुछ सबसे मुश्किल पाठों के बारे में सोचें। वे पाठ, जिनमें आपने उन मान्यताओं को जाना, जो आपको अवरुद्ध कर रही थीं। जब आप अपना मिरर वर्क और दैनिकी कर रहे थे, तो क्या आपको ऐसा लगा कि वे मान्यताएँ अधिकतर आपके बचपन के पुराने दर्द से उपजी थीं?

मुझे स्कूल में नहीं सिखाया गया था कि मेरे शब्दों के चुनाव का असर मेरे जीवन पर होगा। मुझे किसी ने नहीं सिखाया कि मेरे विचार रचनात्मक थे, कि वे वास्तव में मेरी नियति का निर्माण कर सकते थे या यह कि जो मैं मौखिक रूप से बोलती थी, वह मेरे पास जीवन के अनुभवों के रूप में लौटकर आएगा। मुझे कभी किसी ने नहीं सिखाया कि मैं प्रेम के लायक थी या मैं जीवन में अच्छी

चीजें पाने की अधिकारी थी। निश्चित रूप से मुझे किसी ने नहीं सिखाया कि जीवन मेरा समर्थन करने के लिए था।

हम अपने बच्चों के लिए यह सब बदल सकते हैं। एक सबसे महत्त्वपूर्ण चीज, जो हम उनके लिए कर सकते हैं, वह है उन्हें इस मूल सच्चाई की याद दिलाना कि उन्हें सब प्रेम करते हैं। माता—पिता के रूप में हमारी भूमिका हर समय सही होने या हर काम सही करने की नहीं है, बल्कि प्रेम करने और सहृदय होने की है।

आज के बच्चों को हमारे बचपन की तुलना में कहीं अधिक मुद्दों का सामना करना पड़ता है। उन्हें तेजी से दुनिया की गंभीर स्थिति के बारे में खबरें मिलती रहती हैं और उन्हें निरंतर मुश्किल चुनाव करने पड़ते हैं। बच्चे जिस प्रकार इन चुनौतियों का सामना करते हैं, उससे सीधे प्रतिबिंबित होता है कि वे वास्तव में अपने बारे में क्या सोचते हैं। जितना अधिक बच्चे स्वयं को प्रेम और सम्मान देंगे, उनके लिए जीवन में सही निर्णय लेना उतना ही आसान होगा।

यह महत्त्वपूर्ण है कि हम अपने बच्चों में स्वतंत्रता और शक्ति की भावना उत्पन्न करें और साथ ही ये ज्ञान भी कि वे आज की दुनिया में बदलाव ला सकते हैं। सबसे ऊपर तो यह महत्त्वपूर्ण है कि हम उन्हें स्वयं को, जैसे और जो वे हैं, प्रेम करना सिखाएँ और ये समझना सिखाएँ कि चाहे कुछ भी हो, वे बहुत अच्छे हैं।

बच्चे हमें उम्मीद से देख रहे हैं और हमारे कहे प्रत्येक शब्द को सुन रहे हैं। आप सकारात्मक बातों और एफर्मेशंस का चमकता हुआ उदाहरण बनें, जब आप उन बातों में विश्वास करने लगेंगे, तो आपके बच्चे भी करेंगे।

अपने जीवन में बच्चों को उसी प्रकार का पोषण दें, जैसे आप स्वयं को पोषण देना सीख रहे हैं। याद रखें—किसी के पास पूरी तरह सही बच्चा या पूरी तरह सही माता—पिता नहीं हैं। हम कभी—न—कभी गलत निर्णय ले ही लेते हैं। यह सीखने और बढ़ने की प्रक्रिया का सामान्य सा हिस्सा है। महत्त्वपूर्ण यह है कि आप अपने बच्चे को बिना शर्त प्रेम करें और सबसे महत्त्वपूर्ण यह है कि आप स्वयं को बिना शर्त प्रेम करें। फिर देखें कि आपके बच्चों के और आपके जीवन में कैसे चमत्कार होते हैं!

आइए, एफर्म करें—मैं जो बनना चाहता हूँ, वह बन सकता हूँ। मैं जो करना चाहता हूँ, वह कर सकता हूँ। संपूर्ण जीवन मेरा समर्थन करता है।

आपका बीसवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. मैं चाहती हूँ कि आप एक छोटी सी बच्ची का एफर्मेशंस करते हुए वीडियो देखें। उसका नाम है 'जेसिका' ज डेली एफर्मेशन' और आप उसे www.youtube.com/watch?v=qR3rKOkZFkg पर देख सकते हैं।

2. इस वीडियो को अपने बच्चे या अपने जीवन में मौजूद किसी और बच्चे के साथ देखें, चाहें तो अपने भीतरी बच्चे के साथ देखें।

3. अपने बच्चे को उसी तरह उसके दैनिक एफर्मेशंस करने को कहें, जैसे जेसिका ने उस वीडियो में किए हैं। बच्चे से पूछें कि वह किस बात पर खुश है और उसे यह बात उसके आईने से बोलने के लिए कहें।

4. आप इस अभ्यास की शुरुआत अपना मिरर वर्क करते हुए और अपने बच्चे को अपने साथ शामिल होने का निमंत्रण देते हुए कर सकते हैं। आसान से एफर्मेशंस बोलें, जैसे—मैं तुमको प्रेम करता हूँ, मैं तुम्हारी हर बात से प्रेम करता हूँ, मैं महान् हूँ। मैं सुंदर हूँ। मेरे बाल बहुत अच्छे हैं। मैं एक टीवी स्टार की तरह नाच सकता हूँ!

5. अपने बच्चे के साथ मिरर वर्क करने के लिए एक समय निर्धारित करें, चाहे वह सुबह थोड़ी देर का ही हो।

शक्ति आपके अंदर है— आपका बीसवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. आज के दैनिकी अभ्यास की शुरुआत मेरी पुस्तक 'द एडवेंचर्स ऑफ लुलू' की एक कहानी पढ़ने से करें। आपको यह पुस्तक मेरी वेबसाइट www.louisehay.com/learning—mirror—work पर मिल जाएगी।

2. ड्रॉइंग के लिए कागज, रंगीन पेंसिलें, रंगीन मार्कर्स, क्रेयॉन और गोंद तैयार रखें तथा अपने बच्चे को एक जादुई आईना बनाने के लिए कहें, जैसा कि पुस्तक में लुलू करती है। बच्चे को आईने की सजावट करने के लिए कहें—उसे कहें कि वह उसके चारों ओर प्यारी—प्यारी तसवीरें चिपकाए, फ्रेम पर चमकीले ग्लिटर और स्पार्कल लगाए और उसे रंगों से भर दे।

3. बच्चे के साथ बारी—बारी से जादुई आईने में देखें और अपने बारे में अच्छी—अच्छी बातें बोलें।

4. आप दोनों जो सकारात्मक बातें बोल रहे हैं, उन्हें लिख लें, ताकि जब आप दोनों सुबह साथ में अपना मिरर वर्क करें, तो उन्हें दोहरा सकें।

बीसवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट—मैं अपने बच्चों से खुलकर बातचीत करता/करती हूँ

बच्चों के साथ बातचीत का मार्ग खुला रहना अत्यधिक आवश्यक है, विशेष रूप से उनकी किशोरावस्था में, बच्चों को अकसर 'ऐसा मत कहो', 'ऐसा मत करो', 'ऐसा मत सोचो', 'ऐसे मत बनो', 'ऐसे मत दिखाओ' जैसी बातें कही जाती हैं। जब वे हर समय सिर्फ 'मत करो, मत करो, मत करो' सुनते रहते हैं, तो वे बातचीत करना बंद कर देते हैं।

फिर जब बच्चे बड़े हो जाते हैं, तो माता—पिता शिकायत करते हैं, 'मेरे बच्चे कभी मुझे कॉल नहीं करते।' वे कॉल क्यों नहीं करते? क्योंकि संवाद का रास्ता बंद हो चुका है, इसलिए।

जब आप अपने बच्चों के साथ खुले रहेंगे—'दुखी होने में कोई बुराई नहीं है' और 'तुम मुझसे इस बारे में बात कर सकते हो' जैसे सकारात्मक वाक्यों का उपयोग करते हुए और उन्हें उनके मन की बात कहने के लिए प्रोत्साहित करेंगे, तो संवाद के रास्ते फिर से खुल जाएँगे।

आपका बीसवें दिन का मेडिटेशन—बच्चे का स्वागत करें (ऑडियो डाउनलोड का बीसवाँ दिन)

अपने दिल पर एक हाथ रखें, आँखें बंद कर लें। स्वयं को न सिर्फ अपने भीतरी बच्चे को देखने दें, बल्कि स्वयं भी अपना भीतरी बच्चा बन जाएँ। किसी से कहें कि वह आपको निम्नलिखित अनुच्छेद पढ़कर सुनाए। कल्पना करें कि आप अपने माता—पिता को यह कहते हुए सुन रहे हैं।

हमें तुम्हारे आने की बहुत खुशी है, हम तुम्हारा इंतजार कर रहे थे। हमारी बहुत इच्छा थी कि तुम हमारे परिवार का हिस्सा बनो। तुम हमारे लिए बहुत महत्त्वपूर्ण हो। तुम्हारे बिना हमारा परिवार ऐसा नहीं होता, हम तुम्हें प्रेम करते हैं, हम तुम्हें बाँहों में लेना चाहते हैं। तुम बड़े होकर जो भी बनना चाहते हो, वह बनने में हम तुम्हारी मदद करना चाहते हैं। जरूरी नहीं है कि तुम हमारी तरह बनो, तुम जैसा चाहते हो वैसे बनो, हम तुम्हारी विशिष्टता से प्रेम करते हैं। तुम कितने सुंदर हो, तुम कितने तेज हो, तुम कितने रचनात्मक हो, तुम्हें अपने साथ पाकर हमें कितनी खुशी होती है। तुमने हमारा परिवार चुना, उसके लिए हमारा शुक्रिया! हम जानते हैं कि तुम भाग्यशाली हो, तुमने हमारे पास आकर हमें धन्य कर दिया है। हम तुम्हें प्रेम करते हैं, हम सच में तुम्हें प्रेम करते हैं।

अपने नन्हे बच्चे को आपके लिए ये शब्द सच बनाने दें, इस बात का ध्यान रखें कि आप प्रतिदिन आईने में देखकर ये शब्द कह सकते हैं, आप स्वयं को वे सारी बातें कह सकते हैं, जो आप चाहते थे कि आपके माता—पिता आपसे कहें, आपके नन्हे बच्चे को आपकी चाहत और प्रेम महसूस करने की जरूरत है। अपने बच्चे को वह दे दें। चाहे आप किसी भी उम्र के हों या आपके भीतर का बच्चा कितना भी बीमार या डरा हुआ हो, उसे प्रेम और चाहत की जरूरत होती है। अपने भीतरी बच्चे से कहते रहें—'मैं तुम्हें चाहता हूँ और मैं तुम्हें प्यार करता हूँ।' यही आपके लिए सच है, ब्रह्मांड आपको यहीं देखना चाहता है और इसीलिए आप यहाँ हैं। आपको हमेशा प्रेम मिला है और अनंत काल तक मिलता रहेगा। आप हमेशा खुशी—खुशी रह सकते हैं और ऐसा ही है।

❑

इक्कीसवाँ दिन

स्वयं को अब प्रेम करना

मिरर वर्क के माध्यम से आप जान लेते हैं कि आप जैसे हैं, वैसे ही उत्तम हैं, और यह भी कि स्वयं को प्रेम करने से हर समस्या हल हो जाती है।

बधाई हो, प्रियजनो! आज आपके 21—दिवसीय मिरर वर्क अभियान का अंतिम दिन है। यह आपको आपके जीवन के सबसे बड़े खजानों में से एक के निकट ले आया है—अपने आपको प्रेम करने के उपहार के निकट।

मैं जानती हूँ, यह सफर आसान नहीं था। रास्ते में आपको कुछ ठोकरें और रुकावटें मिलीं, लेकिन आपने उन्हें पार कर लिया। मुझे आप पर बहुत गर्व है!

इस पूरे सफर के दौरान आपने अपने मिरर वर्क का उपयोग अपनी सेल्फ—टॉक (स्वयं से बातचीत) की जाँच करने, अपने भीतरी आलोचक को शांत करने, जिन्होंने आपको चोट पहुँचाई, उन्हें माफ करने, पुराने डरों को भुला देने और पुरानी मान्यताओं एवं नकारात्मक विचारों के पैटर्न्स को मुक्त करने में मदद करने के लिए किया। ऐसा करने में आपने अपने अंदर खजाने का एक भंडार खोल लिया है।

मेरी आपके लिए कामना है कि आप हमेशा याद रखें कि एक चीज है, जो हर समस्या का उपचार कर देती है और वह है, आपका स्वयं से प्रेम करना। जब आप प्रतिदिन स्वयं को और अधिक प्रेम करने लगेंगे, तो आपका जीवन आश्चर्यजनक रूप से बेहतर हो जाएगा। आप स्वयं भी बेहतर महसूस करेंगे। आपको वह नौकरी मिल जाएगी, जो आप चाहते हैं। आपको जितने धन की आवश्यकता है, वह आपको मिल जाएगा। आपके संबंधों में सुधार आएगा, नकारात्मक संबंध दूर हो जाएँगे और नए संबंध बनने लगेंगे।

हालाँकि आपने यह कोर्स पूरा कर लिया है, लेकिन आपका मिरर वर्क अभी शुरु ही हुआ है। यह ऐसी चीज है, जिसका अभ्यास आपको प्रतिदिन करना होगा। इस बात की पूरी संभावना है कि आपको रास्ते में आगे जाकर और रुकावटें मिलेंगी और शायद कुछ घुमाव भी। लेकिन आप उनके लिए तैयार होंगे। आप स्वयं को सँभाल लेंगे, अपने आईने में देखेंगे और स्वयं को याद दिलाएँगे कि आप प्रेम पाने के अधिकारी हैं। आप जैसे हैं, उत्तम हैं। आप जीवन में सभी अच्छी चीजें पाने के अधिकारी हैं। आप चमत्कारों के लिए एक चुंबक हैं।

अपने आईने को साथ लेकर चलें, उसमें से आपको देख रहे सुंदर व्यक्ति को याद दिलाते रहें कि आप उसे पूरे दिल से प्रेम करते हैं।

आइए, एफर्म करें—जब मैं स्वयं के प्रति और अपने मिलनेवाले सभी लोगों के प्रति प्रेम जताता हूँ, तो प्रेम सीधे लौटकर मेरे पास आता है।

अपने 'आफ्टर वर्ड' में मैं आपके लिए 12 तरीकों की एक सूची छोड़ रही हूँ, जिनसे आप अब स्वयं को प्रेम कर सकते हैं। उन्हें उस अच्छे काम की यादगार समझ लें, जो आपने पिछले तीन सप्ताह में किया है और याद रखें—मैं आपको प्रेम करती हूँ।

आपका इक्कीसवें दिन का मिरर वर्क अभ्यास

1. आईने के पास जाएँ और उसमें दिखाई दे रहे सुंदर व्यक्ति की ओर देखें। अपनी बाँहें उठाएँ और स्वयं को यह कोर्स पूरा करने के लिए जोरदार बधाई दें। ये एफर्मेशंस बोलें—मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ प्रिय, मैं सच में तुम्हें प्रेम करता हूँ। तुमने कर दिखाया! तुमने यह कोर्स पूरा कर लिया। मुझे तुम पर बहुत गर्व है। तुम जो काम करने की ठान लो, वह कर सकते/सकती हो।

2. जितना काम आपने किया है, उसके लिए आभार व्यक्त करने का समय निकालें। ये एफर्मेशंस बोलें—मेरे साथ बने रहने के लिए शुक्रिया, कुछ नया सीखने के लिए तैयार रहने के लिए शुक्रिया, मैं तुम्हें सच में प्रेम करता/करती हूँ।

3. अपना मिरर वर्क गेम जारी रखने का संकल्प लें। कहें—मैं तुमसे कल मिलूँगा, मेरे प्रिय, हम उन दूसरे क्षेत्रों पर चर्चा करेंगे, जिन्हें मैं बदलना चाहता हूँ। मैं तुम्हें प्रेम करता हूँ, तुम प्रेम करने योग्य हो, तुम सिर्फ सर्वश्रेष्ठ पाने के अधिकारी हो।

शक्ति आपके अंदर है— आपका इक्कीसवें दिन का दैनिकी अभ्यास

1. कोर्स के आरंभ से अपनी दैनिकी की समीक्षा करें। प्रत्येक पाठ को अच्छी तरह देखें और स्वयं को अपने किए काम के लिए बधाई दें।

2. उन क्षेत्रों के बारे में लिखें, जिनमें आपने सर्वाधिक प्रगति की है। कुछ मुश्किल क्षेत्रों के बारे में भी लिखें, जहाँ और काम किए जाने की आवश्यकता है।

3. पीछे जाकर उन पाठों को दोहराएँ, जहाँ आपको अपने आईने से और मार्गदर्शन की आवश्यकता महसूस हो रही है।

4. यदि आप चाहें तो इस कोर्स के बारे में अपने विचार मेरे फेसबुक पेज पर लिख सकते हैं—www.facebook.com/louislhay

5. अब जाकर अपने भीतरी बच्चे के साथ खेलें!

इक्कीसवें दिन के लिए आपका हार्ट थॉट– हम सब सामंजस्यपूर्ण समग्रता के हिस्से हैं

याद रखें—आप दुनिया भर के लोगों के एक समुदाय का हिस्सा हैं, जो इस दुनिया को बेहतर बनाने के लिए काम कर रहे हैं। हम सब इस समय एक साथ आए हैं, क्योंकि हमें एक—दूसरे से कुछ सीखने की आवश्यकता है। हमारे लिए स्वयं को प्रेम करने की दिशा में काम करना सुरक्षित है, ताकि हम इस अनुभव से लाभ प्राप्त कर सकें और आगे बढ़ सकें। हमने अपने संबंधों में और जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सामंजस्य पैदा करने के लिए एक साथ काम करने का चुनाव किया है।

दैवीय सही कर्म दिन के प्रत्येक पल हमारा मार्गदर्शन कर रहा है। हम सही समय पर सही शब्द बोलते हैं और हर समय सही रास्ते का अनुसरण करते हैं। प्रत्येक व्यक्ति सामंजस्यपूर्ण समग्रता का हिस्सा है।

जब हम खुशी—खुशी एक साथ काम करते हैं, तो ऊर्जाओं का एक दिव्य सम्मिश्रण उत्पन्न होता है, जो उत्पादक और संतोषप्रद तरीकों से एक—दूसरे को समर्थन और प्रोत्साहन देता है। हम स्वस्थ, प्रसन्न, प्रेम से भरे, आनंदपूर्ण, सहायक लोग हैं, जो स्वयं के और एक—दूसरे के साथ शांति महसूस करते हैं। ऐसा ही होना चाहिए और ऐसा ही है।

आपका इक्कीसवें दिन का मेडिटेशन– एक दुनिया जो सुरक्षित है (ऑडियो डाउनलोड का इक्कीसवाँ दिन)

पिछले 21 दिनों में हमने अनेक विषयों को छुआ है। हमने नकारात्मक चीजों और सकारात्मक चीजों के बारे में बात की है। हमने डर और निराशाओं के बारे में बात की है, हममें से कई लोगों को अभी भी स्वयं का ध्यान रखने के लिए स्वयं पर भरोसा नहीं है और हम स्वयं को अकेला महसूस करते हैं। फिर भी हम पिछले कुछ समय से अपने ऊपर काम कर रहे हैं और अपने जीवन में बदलाव आते देख रहे हैं। हमारे अतीत की कई समस्याएँ अब समस्याएँ नहीं रहीं, यह सब रातोरात नहीं बदलता, लेकिन यदि हम दृढ़ता के साथ और निरंतर लगे रहते हैं, तो सकारात्मक चीजें निश्चित रूप से होती हैं। तो चलिए, हमारे पास जो ऊर्जा है और जो प्रेम है, उसे दूसरों के साथ बाँट लें। इस बात को जान लें कि जब हम अपने दिल से देते हैं तो हमें दूसरों के दिल से प्राप्त भी होता है।

आइए, अपने दिलों को खोल दें, ताकि हम उसमें सबको प्यार, समर्थन और परवाह के साथ ले सकें। आइए, उस प्रेम को सड़क पर रहनेवाले लोगों के पास भेज दें, जिनके पास न घर है, न ही जाने के लिए कोई जगह; आइए, हम अपने प्रेम को उनके साथ बाँट लें, जो नाराज हैं, डरे हुए हैं या कष्ट में हैं। आइए, हम

उन लोगों को अपना प्रेम भेजें, जो इस ग्रह को छोड़कर जाने की प्रक्रिया में हैं या जा चुके हैं।

आइए, हम अपना प्रेम सबके साथ बाँटें, चाहे वे उसे स्वीकार करें या नहीं, आइए, हम संपूर्ण ग्रह को अपने दिलों में जगह दे दें—पशु—पक्षियों को, वनस्पतियों को और सभी मनुष्यों को, उन लोगों को भी, जिनसे हम नाराज या निराश हैं। उन लोगों को, जो हमारे अनुसार काम नहीं करते और उन लोगों को, जो तथाकथित पाप की अभिव्यक्ति कर रहे हैं। आइए, उन्हें भी अपने दिलों में जगह दे दें, ताकि उन्हें एक सुरक्षा की भावना मिले और वे जानने की शुरुआत करें कि वे वास्तव में कौन हैं।

संपूर्ण ग्रह में शांति फैलते देखें, जान लें कि इस समय आप उस शांति में योगदान दे रहे हैं। इस बात की खुशी मनाएँ कि आप में मदद करने के लिए कुछ सकारात्मक करने की योग्यता है। इस बात को स्वीकार करें कि आप कितने अद्भुत हैं। जान लें कि यही आपके लिए सत्य है और ऐसा ही है।

❑

उपसंहार

मेरे प्रिय पाठको, मैं बहुत खुश हूँ, कि मैं आपसे मिरर वर्क के अभ्यास साझा कर पाई, जो मेरे जीवन में मेरे लिए बहुत महत्त्वपूर्ण रहा है। मैं आशा करती हूँ कि आप भी सकारात्मक विकास और स्वयं की देखभाल के माध्यम के रूप में मिरर वर्क को बहुत उपयोगी पाएँगे।

समापन करते हुए मैं आपको उन 12 तरीकों के साथ छोड़ रही हूँ, जिनकी मदद से आप स्वयं को अभी और हमेशा प्रेम कर पाएँगे। ये आपको उन चीजों की याद दिलाएँगे, जो आपने पिछले तीन सप्ताहों में सीखी हैं और आपको एक खुशियों से भरे, परिपूर्ण जीवन के लिए समर्थन देते रहेंगे और हमेशा याद रखें— मैं आपको प्रेम करती हूँ!

Louise Hay

12 तरीके जिनसे, आप स्वयं को प्रेम कर सकते हैं– अभी और हमेशा

1. किसी प्रकार की आलोचना न करें—आलोचना से कभी कुछ नहीं बदलता। स्वयं की आलोचना करना बंद कर दें, स्वयं को बिल्कुल उसी रूप में स्वीकार करें, जैसे आप हैं। हर किसी में बदलाव आता है, जब आप स्वयं की आलोचना करते हैं, तो आपके बदलाव नकारात्मक होते हैं। जब आप स्वयं को पसंद करते हैं, तो आपके बदलाव सकारात्मक होते हैं।

2. स्वयं को माफ करें—अतीत को जाने दें, आप अपनी उस समय की समझ, जागरूकता और बुद्धि से जितना अच्छा कर सकते थे, वह आपने किया। अब आप बड़े हो रहे हैं और बदल रहे हैं तथा अपना जीवन अलग तरीके से जिएँगे।

3. स्वयं को डराएँ नहीं—अपने विचारों से स्वयं को डराना बंद करें। यह जीने का एक भयानक तरीका है। एक मानसिक छवि की तलाश करें, जो आपको खुशी देती हो और जब भी कोई डरावना विचार आए, फौरन उसे एक सुखद विचार से बदल दें।

4. सौम्य, दयालु और धैर्यवान रहें—जब आप सोच के नए तरीके सीखें, तो स्वयं के प्रति सौम्य, दयालु और धैर्यवान रहें। स्वयं के साथ ऐसा बरताव करें, जैसे किसी ऐसे व्यक्ति के साथ करते, जिसे आप सच में प्रेम करते हैं।

5. अपने मन के प्रति दयावान रहें—आत्म—घृणा का अर्थ है, स्वयं के विचारों से घृणा करना, स्वयं से अपने विचारों की उपस्थिति के लिए घृणा न करें। धीरे—धीरे अपने विचारों को जीवन की पुष्टि करनेवाले विचारों में बदलें।

6. स्वयं की प्रशंसा करें—आलोचना आपकी आंतरिक भावना को तोड़ देती है। प्रशंसा उसे ऊपर उठाती है, जितनी हो सके अपनी प्रशंसा करें। स्वयं को बताएँ कि आप हर छोटे काम को कितनी अच्छी तरह कर रहे हैं।

7. अपना समर्थन करें—स्वयं का समर्थन करने के तरीके खोजें, मित्रों के पास जाएँ और उन्हें आपकी मदद करने दें। आवश्यकता होने पर मदद माँगना मजबूती की निशानी है।

8. अपनी नकारात्मकताओं से प्रेम करें—स्वीकार करें कि आपने किसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए उनका निर्माण किया था। अब आप उन आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए नए, सकारात्मक तरीके तलाश कर रहे हैं। प्रेम से उन पुराने, नकारात्मक पैटर्न्स को मुक्त करें।

9. अपने शरीर पर ध्यान दें—पोषण के बारे में जानकारी लें। आपके शरीर को अनुकूलतम ऊर्जा और जीवनीशक्ति प्राप्त करने के लिए किस प्रकार के ईंधन की आवश्यकता है? व्यायाम के बारे में जानें। आपको किस प्रकार का व्यायाम

करना पसंद है? जिस मंदिर में आप रहते हैं, उसे सँजोकर रखें और उसका सम्मान करें। सबकुछ

10. मजे करें—उन चीजों को याद करें, जो बचपन में आपको खुशी देती थीं और उन्हें अपने वर्तमान जीवन में शामिल करें, आप जो भी करते हैं, उसका आनंद उठाने के तरीके तलाश करें। स्वयं को जीवन का आनंद अभिव्यक्त करने दें। मुसकराएँ, खिलखिलाएँ, खुशियाँ मनाएँ और ब्रह्मांड भी आपके साथ खुशियाँ मनाएगा।

11. स्वयं को प्रेम करें, इसी समय करें—स्वस्थ हो जाने या वजन घटने या नई नौकरी मिलने या नए रिश्ते बनने का इंतजार न करें। स्वयं को प्रेम करना शुरु कर दें और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें।

12. अपना मिरर वर्क करें—अपनी आँखों में अकसर देखें। अपने प्रति बढ़ती प्रेम की भावना को व्यक्त करें। आईने में देखते हुए स्वयं को माफ कर दें। आईने में देखते हुए अपने माता—पिता से बात करें, उन्हें भी माफ कर दें—कम—से—कम एक बार।

❑❑❑

करना पसंद है? जिस मंदिर में आप रहते हैं, उसे सँजोकर रखें और उसका सम्मान करें। सबकुछ

10. मजे करें—उन चीजों को याद करें, जो बचपन में आपको खुशी देती थीं और उन्हें अपने वर्तमान जीवन में शामिल करें, आप जो भी करते हैं, उसका आनंद उठाने के तरीके तलाश करें। स्वयं को जीवन का आनंद अभिव्यक्त करने दें। मुसकराएँ, खिलखिलाएँ, खुशियाँ मनाएँ और ब्रह्मांड भी आपके साथ खुशियाँ मनाएगा।

11. स्वयं को प्रेम करें, इसी समय करें—स्वस्थ हो जाने या वजन घटने या नई नौकरी मिलने या नए रिश्ते बनने का इंतजार न करें। स्वयं को प्रेम करना शुरु कर दें और अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें।

12. अपना मिरर वर्क करें—अपनी आँखों में अकसर देखें। अपने प्रति बढ़ती प्रेम की भावना को व्यक्त करें। आईने में देखते हुए स्वयं को माफ कर दें। आईने में देखते हुए अपने माता—पिता से बात करें, उन्हें भी माफ कर दें—कम—से—कम एक बार।

❑❑❑